सर्वोत्तम मंसिर २०८०, मूल्य रु ४०/-

नारी

ब्राइडल लेहेंगा डिजाइन

संचारकर्मी अमृतासँग संवाद

छोटो केशमा अभिनेतृहरु

गन्तव्यः हनिमुन डेस्टिनेसन

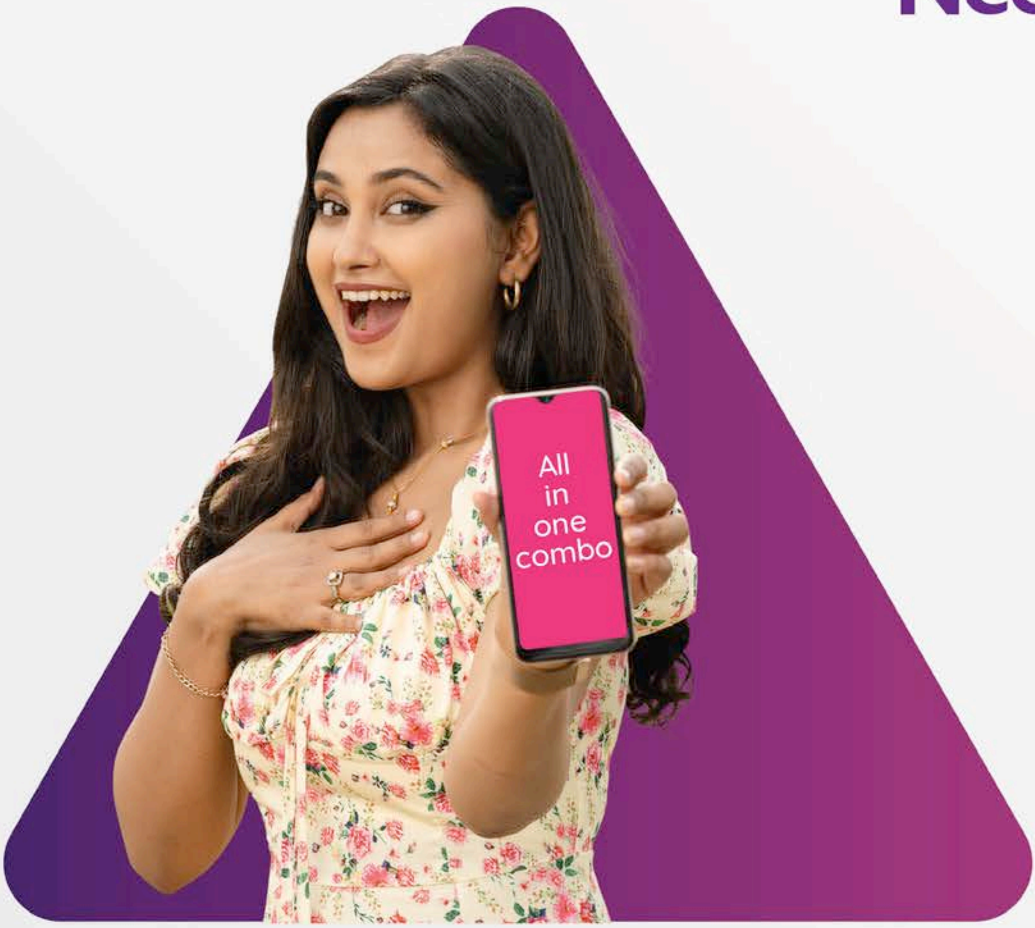
ढोकाको डिजाइन

कानुनमा के छ ?

आकर्षक जोडी

@narimagazine narimagazine नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका

Ncell



२८ दिन ढुकक

Daily 2GB Data

अनलिमिटेड टकटाइम सबै नेटवर्कमा

400 SMS सबै नेटवर्कमा

*17118*7#

मात्र रु. ९९८

Sujal
सफलता को तयारी
आत्मविश्वास मनभरी
Safal®
Pasteurized Milk
सफल®
पास्चुराइज्ड दूध
सफल
Whole Milk
बाक्लो र मलायदार
Vitamin
Mineral
Calories
Calcium
Protein
सुजल डेरी प्रा. लि.

Belaco
HOME APPLIANCES
SUPER
BEST DEAL FOR LIMITED TIME
COMBO
Offers
FREE
7kg Washing machine
32" TV
Gas Geyser 6L
Rs. 66200
OFFER PRICE
Rs. 60000
FREE
258L Refrigerator
7kg Washing Machine
3 burner gas stove
Rs. 84800
OFFER PRICE
Rs. 78000
FREE
2.8L Rice Cooker
Blender
Steam Iron
370L Refrigerator
Rs. 86330
OFFER PRICE
Rs. 77000
FREE
7kg Washing Machine
Blender
2 burner gas stove
Spray Iron
Rs. 39320
OFFER PRICE
Rs. 35000
FREE
Electric Geyser 15L
7kg Washing Machine
Heater
Electric Kettle 1.7L
Rs. 50950
OFFER PRICE
Rs. 45000
FREE
32" TV
Electric Geyser 15L
2.2L Rice Cooker
Rs. 53800
OFFER PRICE
Rs. 48000
I.K.B.H GROUP
IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal (Head Office)
Janakpur, Dhanusha, Nepal (Corporate Office)
01-5300700, 9801666001
BelacoNepal
belacohomeappliances
BelacoHomeNepal
www.ikbhgroup.com.np
Shop Now

BALTRA
Home Appliances
Life Style
flameless
Royal
Slimline
Live your home
BALTRA बडा उत्सव
२५ जनालाई
BALTRA PRESSURE COOKER 3 LTR
१५ जनालाई
BALTRA 2 JAR MIXER GRINDER
५ जनालाई
BALTRA DUMPLING MOMO MAKER
५ जनालाई
BALTRA INDUCTION
BUMPER PRIZE
१ जनालाई
BALTRA
REFRIGERATOR 190 LTR
यो चाडपर्वको अवसरमा BALTRA को कुनै पनि PRODUCTS किन्दा,
तपाईले लक्की ड्र मार्फत आर्कषक उपहारहरु जित्न सक्नुहुनेछ ।
*यो योजना २०८० असोज २८ देखि २०८१ बैशाख १ गते सम्म लागू हुनेछ । उपहार दाबी गर्नका लागि भ्याट/प्यान बिल अनिवार्य छ । साथै, उपहारमा लाग्ने कर विजेता स्वयंले व्यहोर्नु पर्नेछ ।
यो योजनामा सहभागी हुन QR Code स्क्यान गर्नुस् र फर्म भरी Send गर्नुहोस् ।

UNILEVER NEPAL LIMITED
sunsilk
नयाँ sunsilk
जसको ACTIVE MIX ले बनाउँछ
तपाईलाई जहिले READY TO SHINE !
VITAMINS OILS & PROTEINS
sunsilk
lusciously THICK & long
SHAMPOO
activ-mix
sunsilk
HAIRFALL solution
SHAMPOO
activ-mix
sunsilk
perfect STRAIGHT
SHAMPOO
with SILK PROTEIN, NEEM+OIL & VITAMIN E
activ-mix
sunsilk
black SHINE
SHAMPOO
with AMLA+OIL, PEARL PROTEIN & VITAMIN E
activ-mix
NEW
sunsilk
ONION & JOJOBA OIL
Hairfall
FOR STRONG AND LONG HAIR
SHAMPOO
HAIR TOO GOOD TO HOLD BACK

VINOD

INTELLIGENT COOKWARE

Since 1962

स्वादिष्ट भोजन - स्वस्थ परिवार

महान चाड तिहार तथा छठको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

Transforming ordinary ingredients into extraordinary meals

LIFETIME WARRANTY

सन् १९६२ देखि भारतको सबैभन्दा भरपर्दो र प्रख्यात ब्रान्ड

PRE SEASONED

INHERITED GOODNESS

PURE AT HEART

THE COOKING EXPERT

Mangalam Trade , TCG Retails, HiTech vision, Home & Electronics, A&A Enterprise

Daraz, SastoDeal, Bhatbhateni, Salesberry, Laxmi Supermarket, Metro Market, Gongabu Supermarket, Next Smart Shopping, Alfa Departmental Store, CN Mart, Crystal Mart, Gorkha Dept Store, Kinmel, Satashi-Birtamode, Goshali-Pokhara, Dali Mart-Lalbandi, ING Market-Butwal, Karnali Mall, Metro Mart-Bardibas, Chaulani Dept Store

साथै विभिन्न शहरका डिपार्टमेण्टल स्टोर्स र भाँडाकुडा पसलहरुमा उपलब्ध छ ।

हामीसँग विभिन्न मोडल तथा साईजमा स्टिलका प्रेसर कुकरहरु उपलब्ध छ ।

IDPL

INTERNATIONAL DISTRIBUTORS PVT. LTD.
Thapathali-11, Kathmandu, Nepal.

DEALERS WANTED FOR ALL OVER NEPAL

For Trade Inquiry KTM Valley - 9801249764, 9801049808, 9851004088;
Eastern Region - 9841581986; Pokhara & Western Region - 9806652408
Email: info.idplnepal2016@gmail.com, Url: www.idplnepal.com

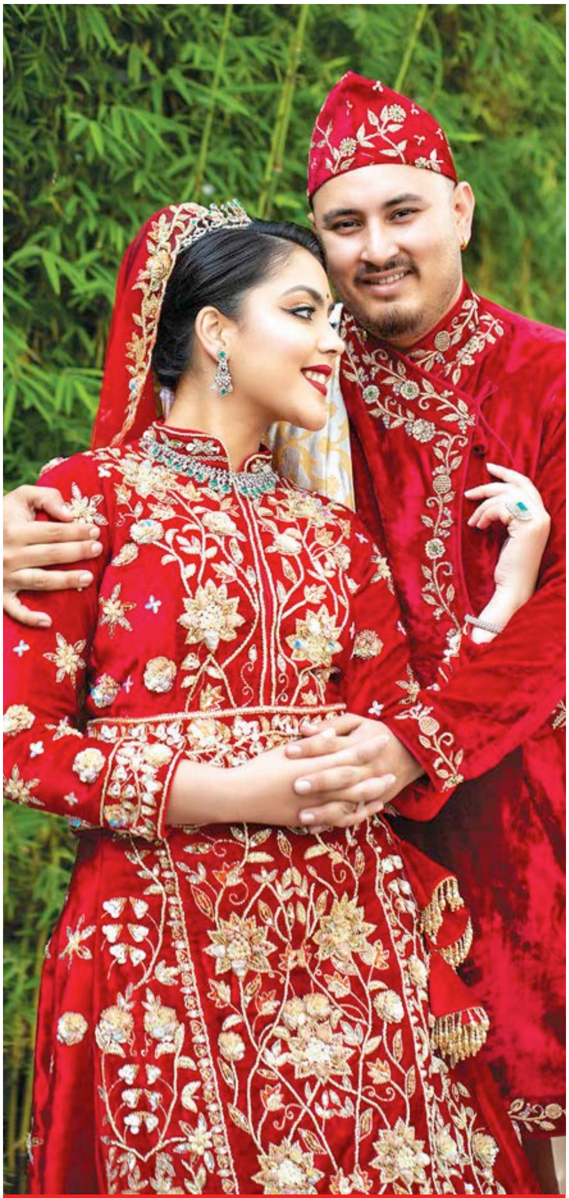
सर्वोत्तम
नारी झलक

मंसिर २०८०

विचार

१० **ब्याड टच**

ब्याड टच र गुड टच कस्तो हुन्छ भनेर आमाबाटै थाहा पाउनु राम्रो हो । घरमा आएर आत्मविश्वासका साथ भनून्-आफ्ना नानीहरूले आज ममी उसले छोएको ब्याड टच थियो । मैले भनें-दिस इज योर ब्याड ह्याबिट ।



५४
आकर्षक जोडी

५०
फेसनमा निशा

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं

पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : २ पूर्णाङ्क : २४८ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१६
संचारकर्मी अमृतासँग कुराकानी

विशेष

२२ कानुनमा के छ ?

'एसियाली मुलुकका अन्य देशको तुलनामा हाम्रो देशमा महिलाका पक्षमा कानुन बलियो छ तर यति हुँदाहुँदै पनि किन दिनहुँ हिंसा र बलात्कारका घटना बाहिरिन्छन् भन्ने सवालमा यहाँ कानुन छ तर कार्यान्वयन पक्ष कमजोर छ ।'

२८
हाँडी बिरयानी

पुष्प मेला

३० पुष्प मेलामा १ करोड १७ लाखको कारोबार

'रोपेर फूल गोदावरी, सजाऔं घर आँगन वरिपरि' भन्ने नाराका साथ ललितपुरको जावलाखेल खेल मैदानमा गोदावरी फूल प्रदर्शनी गरिएको थियो । प्रदर्शनीमा ४५ हजारभन्दा बढीले प्रत्यक्ष अवलोकन गर्नुका साथै एक करोड १७ लाख रूपैयाँ भन्दा बढीको व्यावसायिक कारोबार भएको आयोजक फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन नेपाल (फ्यान) ले जनाएको छ ।

मनोरञ्जन

७६ छोटो केशमा अभिनेतृहरु

केही समयअघि अभिनेत्री केकी अधिकारीले इन्स्टाग्राममा 'चेञ्ज इज ब्युटीफुल बाल्ड इज ब्युटिफुल' क्याप्सन लेख्दै आफ्नो फरक लुक्स सार्वजनिक गरिन् । उनले आफूलाई केश खौरिएको लुक्समा देखाएकी थिइन् । 'हवाई नट' भनेर प्रश्न गर्दै उनले अर्को मुडुलो केश बनाएको भिडियो राखेकी थिइन् । महिलाको केश लामै हुनुपर्छ भन्ने उनको मानसिकताबाट माथि उठेर युवतीहरु मुडुलो केशमा अझ बोल्ड हुने आशय व्यक्त गरिन् ।

४२
मेकओभरमा प्रतीक्षा

इमेलबाट

मैले नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। कात्तिक अंकको नारी निकै मन पऱ्यो। यसको कभरमा पनि फेस्टिभ लुक देख्न पाइयो। नारीले यस्तै समयसापेक्ष कभरलाई प्राथमिकता दिँदै जाओस्।

सञ्जु केसी
चाबहिल

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्छु। कात्तिक अंकको नारीमा 'सन्तान सुख' शीर्षकको स्वास्थ्य विशेष स्तम्भ मन पऱ्यो। महिलाको जीवनमा आमा बन्ने कुरालाई सबैभन्दा ठूलो सुख मानिन्छ। तर, सबैलाई यस्तो सन्तान सुख प्राप्त नहुन सक्छ। आधुनिक जीवनशैली र खानपानका कारण धेरै दम्पतीमा नि:सन्तानको समस्या बढेको छ। पछिल्लो समय नि:सन्तान विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या बनेको छ। त्यसले विश्वभरका प्रजनन उमेरका लाखौं मानिसलाई असर पारिरहेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ले हालै सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार १७.५ प्रतिशत व्यक्तिमा नि:सन्तानको समस्या देखिएको छ। जसअन्तर्गत छ जना व्यक्तिमध्ये एक व्यक्तिले आफ्नो जीवनकालमा नि:सन्तानको अनुभव गरेका छन्। नारीले यस्तै नयाँ खालका विषयलाई प्राथमिकता दिँदै जाओस्।

रेविका राई
पोखरा

नारी मासिक मनपर्ने पत्रिका हो। नारी मासिकको २२ औं वर्ष प्रवेशका उपलक्ष्यमा हार्दिक बधाई। नारी मासिकको 'सात रंगमा सात महिला' शीर्षकको कभर स्टोरी राम्रो लाग्यो। नारीमा उल्लेख भएजस्तै जीवनलाई रंगीन बनाउन एउटै रंग पर्याप्त हुँदैन। विविध रंगहरूको सम्मिश्रणले जीवनमा खुसी र उल्लास छाउँछ। जीवन र जगत्सँग जोडिएका यी विषय हाम्रा धर्म, संस्कृति, परम्परा र पर्वहरूमा मिश्रित छन्। सप्तरंगी टीकाको पर्व मानिने यो तिहार विशेषांकमा हामीले विविध क्षेत्रमा अब्बल महिलाहरूको कर्म, उनीहरूको योगदान, रुचि र जीवनलाई नै रंगसँग जोडेर 'नारी' लाई अर्को एउटा रंग थप्ने प्रयास गरेका छौं। यो स्टोरी निकै मन पऱ्यो। यस्तै विषयलाई नारीले समावेश गर्दै जाओस्।

नम्रता गुरुङ, *गजुरी*

नारी मासिक मलाई असाध्यै मन पर्छ। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन परे। कात्तिक महिनाको नारीमा प्रकाशित चाडपर्व विशेष पनि निकै सान्दर्भिक लाग्यो। तिहारसम्बन्धी पूर्ण प्याकेज पढ्न पाउँदा रमाइलो लाग्यो। नारीले यस्तै विशेष सामग्री प्रस्तुत गर्दै जाओस्। शुभकामना।

फेसबुकबाट

गुन्युचोली : नचाहिँदो तडकभडक

'गुन्युचोली गर्दा कति राम्रो साडी-चोलो लगाउन पाइन्छ अनि गहना लगाउन पाइन्छ। अस्ति मेरो साथीको गुन्युचोली गरेको, उसले लिपिस्टिक, पाउडर, गाजल अनि हातभरि चुरा र मेहन्दी लगाएर कति राम्री देखिएकी थिई। मलाई पनि त्यस्तै राम्री हुन मन छ के मम्मी। गर्दिनु न प्लिज' भन्दै आमाका गाला मुसार्न थालिन्।

नौ वर्षको उमेरमा मेरा बाबाले मेरो दाइ र भाइको व्रतबन्ध हुँदा सँगै राखेर मन्त्र सुनाउँदा सबै चकित भएका थिए। त्यही आडमा मैले मेरी आमाको मृत्युहुँदाको कर्महरू पनि आफैले गरें तर समाजले त्यसको विरोध गऱ्यो।

सिर्जना सिम्खडा

आफ्नो संस्कृतिलाई तडकभडक नगरी निरन्तरता दिनसकिन्छ।

मीना कार्की थापा

गुन्युचोली मात्र होइन व्रतबन्ध, विवाह, जन्मदिवस सबै कार्यक्रम तडकभडक छन्।

दिनेश कुशल थापा

खाना नै औषधि हो

हाल नेपालमा ४० वर्षभन्दा माथिकाले क्याल्सियम, भिटामिन 'डी'को चक्की र रगत बढाउन केही औषधि खानैपर्छ भन्ने मान्यता चिकित्सा जगत्मा स्थापित हुँदै गएको छ। तर स्वस्थकर खाना खाइयो भने त्यसले नै शरीरको सबै आवश्यकता पूर्ति गर्छ भन्ने अर्को एक विचार पनि चिकित्सा जगत्मा स्थापित छ। म दोस्रो विचारको पक्षपाती हुँ र सोहीअनुरूप जीवन चलाउने प्रयास गरिरहेकी छु। स्वस्थ खाना खाने हो भने औषधिको आवश्यकता पर्दैन। खाना स्वस्थ छैन भने जति औषधि खाए पनि केही फाइदा हुँदैन।

महत्वपूर्ण जानकारीका लागि धन्यवाद।

पासाङ शेर्पा पिनासा

अन्यन्तै सान्दर्भिक टिप्स, स्वस्थ रहौं, मस्त रहौं।

घनु मगर

'स्किन एजिङ' को कारण र निवारण

हर्मोनल विशेषगरी महिलाको महिनावारी सुकेपछि (मेनापज) एस्ट्रोजन हर्मोनको मात्रा कम हुने भएकाले छाला लुज हुँदा 'स्किन एजिङ' बढ्छ। घामको सीधा असरले गर्दा पनि यो देखिन सक्छ।

सुन्दर जानकारीका निम्ति धन्यवाद। आहार कस्तो लिनुपर्ने हो, कृपया बताइदिनु हुन्छ कि।

दीपा मोक्तान

नयाँ प्रविधिबाट मोतीबिन्दुको शल्यक्रिया

मोतीबिन्दुको शल्यक्रिया गर्दा आँखाको नानी वरपर भएको सेतो बादलजस्तो जालोलाई बाहिर फालेर त्यसको ठाउँमा कृत्रिम लेन्स प्रत्यारोपण गरिन्छ। मोतीबिन्दु भएर वा मोतीबिन्दु पाक्नुअघि पनि निकाल्न सकिन्छ।

जलबिन्दुका बारेमा पनि जानकारी दिनुभए राम्रो हुन्थ्यो।

निमराज शाक्य

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

ALKA IVF & FERTILITY CENTER

अन्तराष्ट्रिय स्तरको टेष्टट्युब बेबी सेवा का साथै उच्चस्तरिय स्त्री रोग तथा प्रसुति सेवा

Our Services:

- IUI (Intra Uterine Insemination)
- IVF (In Vitro Fertilization)
- ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection)
- Endometriosis & PCOD Treatment
- IMSI (Intracytoplasmic Morphologically Selected Sperm Injection)
- Embryo Donation
- Hysteroscopy & Laparoscopic Surgery
- Embryoscopy
- Azoospermia Treatment
- Egg Donation
- Assisted Laser Hatching
- Oocyte and embryo Vitrification / Freezing

अल्का टेष्ट ट्युब बेबी सेन्टर

Centre for women's health & fertility....... Pathway to Parenthood

"we care to cure"

ALKA IVF & FERTILITY CENTER
ALKA HOSPITAL (P.) LTD

ISO 9001:2015 Certified

Jawalakhel, Lalitpur, Nepal

Phone No:- 01-5455543, (01-5970795 Hospital Call Center)

ब्याड टच : बुझाउनु जरुरी

रेजिना पाण्डे

केही दिनअघि पसलमा सामान किनिरहेकी एउटी बालिकालाई एक अधबैसे पुरुषले ढाडमा धाप मार्दै गाला र शरीर सुमसुम्याए । ती बालिकाले रिसाउँदै भनिन्-'ब्याड टच अंकल, अंकल योर ब्याड ह्याबिट ।' ती अधबैसे पुरुष अलमल परे ।

लगभग १०-११ वर्षकी उनले आत्मविश्वासका साथ भनिन्-'मलाई ब्याड टच मन पर्दैन अंकल । पसलकी दिदीले पनि भनिन्-यो दाइको बानी नै यस्तै छ । म त पसलमै बस्न वाक्क भइसकें ।

यो सबै नियालिरहेकी मैले पछि बालिकालाई सोधें तिमीलाई त्यो ब्याड टच थियो भनेर कसरी थाहा भयो ? मेरो प्रश्नको उत्तर यसरी दिइन्, 'त्यो अंकलले मेरो शरीर छुनुभयो । गाला दुख्ने गरी समाउनुभयो । मेरो ढाड चलाउनुभयो । यो ब्याड टच नै थियो ।कसैले यस्तो गर्‍यो भने मामुले नो टच प्लिज भन्नुपर्छ भनेर सिकाउनुभएको छ ।'

उनकी आमा शिक्षिका रहिछन् । उनका बाबा सरकारी कामले बाहिर गइराख्नुपर्दो रहेछ । उनलाई प्रस्ट ज्ञान थियो-ब्याड र गुड टच कस्तो हुन्छ । 'गुड टच कस्तो हुन्छ त ?,'

उनले विश्वासका साथ भनिन्, 'मामुको जस्तो ।'

यस्तै अर्को दृश्य देखियो ज्ञानेश्वरबाट सिनामंगल जानुपर्ने थियो । टेम्पोमा भीड थियो । लगभग १०वर्षकी बालिकालाई एक युवकले काखमा राखे । तर उनको क्रियाकलाप उनकी आमालाई ठीक लागेन । उनले आफ्नी छोरीलाई उभ्याएर राखिन् ।

यस्ता घटना हरेक टोल, पसल, गल्ली वा सार्वजनिक बसमा पनि भइरहेका हुन्छन् ।

के टेम्पोमा छोरीलाई ब्याड टच भइरहेको छ भन्ने कुरा जसरी महसुस भयो आमालाई ? अरु आमाहरूले पनि महसुस गर्न सकेका छन् त ?

आज धैरै आमाहरू सचेत बन्दैछन् । यस्ता यौनजन्य हिंसा रोक्न धैरै आमाहरूले यो अभियान घरबाटै सुरु गर्दैछन् ।

सानै उमेरमा यौनजन्य हिंसा भोगेका बालिकाहरूको जीवन सुखद हुँदैन । कतिपय बालिकाले यौन हिंसाका कारण ज्यानै गुमाइरहेका छन् । धैरै पीडा भोगिरहेका छन् ।

आज धैरै आमा काम गर्छन् । धैरै आमा घरबाट बाहिर निस्केर प्रगति गरिरहेका छन् र सक्षम हुँदैछन् । आफ्नो परिवार बालबच्चा घर सबै मिलाएर काम गरिरहेका छन् । हरेक आमालाई चुनौती छ ।

जागिर वा व्यवसाय गर्ने आमाबुवाले छोराछोरीलाई घरमा एक्लै छोडेर हिँड्नुपर्ने बाध्यता छ । यस्तै बालिकाहरूलाई अपराधीले आँखा लगाइरहेका हुन्छन् र मौका छोप्छन् । बालिकाहरू एक्लै भएको मौका छोपी यौनहिंसा र दुर्व्यवहार गर्नेहरू बढिरहेका छन् ।

यसमा आफ्नो र पराइ छुट्याउन पनि गाह्रो छ । कसको गलत मानसिकता छ भनेर बुझ्न नसकिने भएकाले पनि आमाहरू सचेत हुनु जरुरी छ । यस्ता कुरा एउटी आमाले मात्र बुझ्न र बुझाउन सक्ने भएकाले पनि हरेक आमाले आफ्ना नानीलाई यौन हिंसाका बारेमा शिक्षा दिनुपर्छ । आफ्ना नानीहरूलाई सानैदेखि हिंसाका बारेमा सचेत गराउन जरुरी भइसकेको छ ।

जोकोहीलाई आफ्नो शरीर छुन दिनुहुन्न । अरुलाई विश्वास गरेर आफ्ना कुरा सुनाउन हुँदैन । कसैमाथि अविश्वास लागिहाल्यो भने घरमा भन्नुपर्छ । हरेक आमाले छोरीलाई सिकाउन जरुरी भइसकेको छ । छोरीहरूको पखेटा नकाटी आत्मविश्वास भरिदिने काम आमाले नै गर्नुपर्छ ।

हाम्रो समाजमा बालिकामाथि हुने यौनहिंसाका खबर सामाजिक सञ्जालमा ओइरो छ । सुन्दा नै आङ सिरिङ्ग हुन्छ । भोग्नेलाई त झन् कस्तो होला ? आफ्नै काका, भाइ, दाइ एवं शिक्षकहरूबाटै बालिकाहरू सुरक्षित छैनन् । मेरी साथी र उनका श्रीमान् निजी बैंकमा काम गर्छन् । उनीहरूले छोरीलाई विद्यालयबाट फर्कनेबित्तिकै ढोका लगाउने चिनेको मान्छेले दिए पनि नखाने कोही घरमा आए पनि भिडियो कल गर्ने आफन्तहरूलाई टाढैबाट नमस्कार गर्ने सामान्य कुरा सिकाएका छन् । सोहीअनुरूप छोरीले यी सबै कुरा लागू गरेका छन् ।

केही समयअघि कोटेश्वर मदन भण्डारी पार्कमा एक युवकले बालिकाको शरीर सुमसुम्याइरहेको थियो । यस्तो दृश्य देखेपछि स्थानीय बासिन्दाले के गरेको भनेर हकारे । अनि ती युवक भाग्न खोज्दै थिए । वरिपरिका मानिसले समातेर कुटे । तर ती युवक बालिकाकै आफन्त थिए ।

उनले चकलेट खान दिएर बालिकालाई पार्कसम्म ल्याएका रहेछन् । चिनेकै आधारमा ती बालिका युवकसँग नजिक भएकी थिइन् तर उनलाई त्यो युवकको स्पर्श ब्याड टच थियो कि गुड टच भन्नबारे थाहा थिएन । त्यसैले उनले यौनहिंसा भोग्नुपर्‍यो ।

आफ्नो शरीर छुन दिन हुन्न भन्ने ज्ञान भइदिएको भए उनले आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्थिन् होला । त्यसैले हरेक बालिकालाई ब्याड वा गुड टच भन्नेबारे जान्नु आवश्यक भएको छ ।

अहिले घरबाहिर भन्दा पनि घरभित्र बढी यसमा दाउ खोजेर बसेको देखिन्छ । तथ्यांकको रिपोर्ट हेर्ने हो भने बढी हिंसा घरभित्रै भएको देखिन्छ । घरभित्रका मान्छेलाई फुलाउन सजिलो हुने भन्दिस् भने भन्दै नाना थरी धम्की दिने डराउने हतोत्साहित गर्ने धैरै छन् ।

तर आज धैरै आमाले यसप्रति सचेत भएर आफ्ना नानीहरूलाई यस्ता दुर्घटनाबाट बचाउन प्रयास गरिरहेका छन् । चेतनामूलक पोस्टरहरू देखाउने यौनका बारेमा आफ्ना नानीहरूलाई खुलेर बुझाउने गरेको पाइयो ।

हाम्रो समाजमा बालिकामाथि हुने यौनहिंसाका खबर सामाजिक सञ्जालमा ओइरो छ । सुन्दा नै आङ सिरिङ्ग हुन्छ । भोग्नेलाई त झन् कस्तो होला ? आफ्नै काका, भाइ, दाइ एवं शिक्षकहरूबाटै बालिकाहरू सुरक्षित छैनन् । मेरी साथी र उनका श्रीमान् निजी बैंकमा काम गर्छन् । उनीहरूले छोरीलाई विद्यालयबाट फर्कनेबित्तिकै ढोका लगाउने चिनेको मान्छेले दिए पनि नखाने कोही घरमा आए पनि भिडियो कल गर्ने आफन्तहरूलाई टाढैबाट नमस्कार गर्ने सामान्य कुरा सिकाएका छन् । सोहीअनुरूप छोरीले यी सबै कुरा लागू गरेका छन् ।

हरेक आमाले छोरीहरूलाई सुरक्षित राख्न यस्तो तालिम दिएको पाइयो । कतिपयले कराँते पनि सिकाएका छन् । छोरीहरूको मनोबल बढाउने कुरामा धैरै आमाहरू सचेत भएको पाइयो ।

समाज एकतर्फी रूपमा विकसित हुँदैछ । हरेक क्षेत्रमा अर्कातिर यौनहिंसा पनि बढिरहेको छ ।

यसमा साना नानीहरू नराम्रोसँग फसेका छन् । यौनहिंसा बढ्नुको कारण धेरैले आ-आफ्ना धारणा राखेका छन् । तीमध्ये अश्लील सिनेमाको लत र इन्टरनेटमा देखाइने अश्लील दृश्यको प्रभाव परेको पाइएको छ । तर साना नानीहरूलाई सम्झाउन र बचाउन गाह्रो छ ।

तिमी छोरी होऊ, तिमी अनुशासनमा बस भन्छु तर ममीले भाइलाई भन्नुहुन्न भन्दै रिसाउँछे छोरी मसँग । म सम्झाउँछु यसो नगर भन्दै । आज छोरीहरूलाई खुल्ला ठाउँमा पठाउन पनि डर छ । हरेक दिन भएको यौनहिंसा देखेर डर लाग्छ । कतै विपत्ति मलाई पनि पर्ने हो कि भनेर मन आत्तिन्छ । आफ्ना नानीहरूले हिंसा खेप्न नपरोस् भन्दै आज धैरै आमा सचेत हुन थालेका छन् ।

ब्याड टच र गुड टच कस्तो हुन्छ भनेर आमाबाटै थाहा पाउनु राम्रो हो । घरमा आएर आत्मविश्वासका साथ भनून्-आफ्ना नानीहरूले आज ममी उसले छोएको ब्याड टच थियो । मैले भनें-दिस इज योर ब्याड ह्याबिट ।

अघि बढ्दै महिलाहरू

सुदर्शन अधिकारी

आधा आकाश ढाकेका महिला हरेक क्षेत्रमा सबल र सफल रहेका अनेकौं दृष्टान्त छन् । नेपालको जनसंख्याको आधाभन्दा बढी क्षेत्रमा उनीहरूको उपस्थिति देखिन्छ । पछिल्लो समयमा महिला नेतृत्व बढेर गएको देखिन्छ । हरेक क्षेत्रमा पुरुषलाई सफल बनाउने कार्यमा पनि महिलाको प्रमुख हात हुन्छ । श्रीमान्लाई सही मार्गमा लाने काममा महिलाको भूमिका महत्वपूर्ण रहन्छ ।

२०६२-६३ को जनआन्दोलनबाट निर्मित अन्तरिम संविधानले व्यवस्था गरेबमोजिम प्रशासनिक क्षेत्रमा महिलाको उपस्थिति बढ्दै आएको छ । यही व्यवस्था २०७२ को संविधानमा पनि कायम राखिएको छ । नेपालका महिलाहरू विभिन्न क्षेत्रमा उच्च तहमा बसेर कार्य सम्पादन गर्न सफल भएका छन् ।

राजनीति

नेपालको राजनीतिक इतिहासलाई हेर्ने हो भने दर्जनौं महिलाले उच्च तहमा नेतृत्व गरेर आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गरिसकेका छन् । ती महिलाहरूले ज्यानको परवाह नगरी लडेको इतिहास छ । उनीहरूले नेपाली महिला आन्दोलनलाई प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाए । महिला हक, अधिकार तथा स्वतन्त्रताजस्ता आधारभूत पक्षमा वकालत गरेर ठूलो प्राप्ति गर्न पनि सफल भए । हाम्रो सन्दर्भमा प्रजातान्त्रिक इतिहासमा प्रथम महिला सांसद द्वारिकादेवी ठकुरानी हुन् । उनी २०१५ सालमा बीपी नेतृत्वको प्रजातान्त्रिक

सरकारमा मन्त्री भएकी थिइन् । नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा होमिएका साहसी महिलामा मंगलादेवी सिंह, शैलजा आचार्य, नोना कोइराला, लीला कोइराला, साहना प्रधान, साधना अधिकारी, पम्फा भूसाल, सुजाता कोइराला, विद्यादेवी भण्डारी, अष्टलक्ष्मी शाक्य, सीतादेवी दाहाल, अम्बिका बस्नेत, कमला पन्त, पुष्पा भुसाल आदि हुन् । उनीहरूले महिला संघ-संगठनलाई संस्थागत गर्दै महिला नेतृत्व विकास पनि गरे । राजनीतिबाट उच्च र सम्मानित पदमा पुग्न सफल महिला ओनसरी घर्ती हुन् । प्रथम महिला उपप्रधानमन्त्री भने शैलजा आचार्य हुन् ।

प्रशासनिक क्षेत्र

नेपालको प्रशासनिक क्षेत्रमा पनि महिलाको उपस्थिति राम्रो छ । अहिले मुख्य सचिव नै उच्च तहको मानिन्छ । त्यो तहमा महिला हालसम्म पुग्न सकेका छैनन् । सचिव, निर्देशक, सहसचिव आदि पदमा भने थुप्रै महिला छन् । नेपाल प्रहरीमा पनि डिआईजीसम्म पुगेका छन् । त्यसैगरी सेनामा पनि कर्नेल वा जर्नेल महिलाहरू भैसकेका छन् ।

बैंकिङ क्षेत्रको प्रथम सिइओ अनुपमा खुन्जेली हुन् । यसैगरी प्रथम बीमा कम्पनीको सिइओ बन्न सफल महिला हुन् उपासना पौडेल । उनले युनाइटेड बीमा कम्पनीको नेतृत्व गरेकी थिइन् । यसैगरी पहिलो पटक सिडिओ बन्ने सौभाग्य भने उषा नेपालले पाएकी थिइन् । शान्ति मल्ल प्रथम महिला इन्जिनियर बन्न सफल भएकी थिइन् । नेपाली सेनामा प्रथम महिलाका रूपमा प्रतिनिधित्व गर्न सफल भएकी थिइन् ज्ञानी शाह । प्रथम महिला समाजसेवीको नाम हो अनुराधा कोइराला । यसैगरी नेपालकी प्रथम महिला आर्किटेक्ट हुन् हिसिला यमी । उनी पछि राजनीतिमा आएर मन्त्री पनि भइन् । प्रथम नर्स बनेकी थिइन् लमु अमात्य । प्रथम राजदूत बन्ने अवसर भने लक्की शेर्पाले पाएकी थिइन् । अहिलेसम्म करिब एक दर्जन महिला सचिव भएका छन् । पछिल्लो भाग्यशाली महिला हुन् लक्ष्मीकुमामरी बस्नेत । उनी सहसचिवबाट सचिवमा बढुवा भएकी छिन् ।

न्यायालयको क्षेत्र

नेपालको इतिहासमा सुशीला कार्की प्रथम प्रधान न्यायाधीश बन्न सफल भइन् । उनले न्यायालयमा धेरै राम्रा काम पनि गरिन् । त्यसैले उनी निर्भीक, साहसी र हक्की महिला न्यायाधीशका रूपमा परिचित छिन् । उनको कार्यकालमा न्याय क्षेत्रमा धेरै सुधारका काम सुरु भएका थिए । यही क्षेत्रमा कार्यरत अन्य न्यायाधीशहरूमध्ये मीरा ढुंगाना र सपना मल्ल हुन् । हाल नेपालमा ३ सय ९४ जना न्यायाधीश छन् तर महिलाहरूको संख्या भने १४ मात्र छ । जुन कुल संख्याको तीन दशमलव ५५ प्रतिशत मात्र हो । पछिल्लो समय भने न्यायालयको क्षेत्रमा महिला सहभागिता बढेर गएको देखिन्छ ।

उद्योग वाणिज्य महासंघको उच्च नेतृत्वमा रहेर कार्य सम्पादन गर्न सफल भएकी महिला हुन् भवानी राणा । प्रथम व्यवसायी हजुरी विष्ट हुन् जसले नेपालमा बहुदल आएपछि अचार उद्योग स्थापना गरी सफलता पाएकी थिइन् । यसैगरी निकिता आचार्य, अनुष्का श्रेष्ठ, प्रिया सिग्देल, प्रकृति मैनाली, रेवती गुरुङ, सजल प्रधान आदि महिलाहरू व्यापारिक क्षेत्रमा नाम राख्न सफल अब्बल नारीहरू हुन् । महिला उद्यमी एसोसियसनका अनुसार नेपामा ५५ हजार महिला व्यवसायी छन् ।

> पछिल्लो समयमा महिला नेतृत्व बढेर गएको देखिन्छ । हरेक क्षेत्रमा पुरुषलाई सफल बनाउने कार्यमा पनि महिलाको प्रमुख हात हुन्छ । श्रीमान्लाई सही मार्गमा लाने काममा महिलाको भूमिका महत्वपूर्ण रहन्छ । २०६२-६३ को जनआन्दोलनबाट निर्मित अन्तरिम संविधानले व्यवस्था गरेबमोजिम प्रशासनिक क्षेत्रमा महिलाको उपस्थिति बढ्दै आएको छ ।

शिक्षा क्षेत्र

नेपालको शिक्षा क्षेत्रमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने प्रथम महिला प्राध्यापक अंगुरबाबा जोशी हुन् । उनी सामाजिक अभियन्ता एवं अधिकारकर्मी पनि हुन् । उनले बागबजारस्थित पद्मकन्या कलेजमा लामो समय प्राध्यापन गनुका साथै क्याम्पस प्रमुख भएर पनि काम गरिन् । विद्यावारिधि गर्ने प्रथम महिला बानिरा गिरी हुन् जसले नेपाली साहित्यमा उक्त उपाधि प्राप्त गरेकी थिइन् । प्रथम प्रज्ञा प्रतिष्ठानको महिला सदस्य बन्ने अवसर भने तोया गुरुङले पाएकी थिइन् । नेपाल प्राध्यापक संघको नेतृत्व गर्ने प्रथम महिला हुन् सुप्रभा घिमिरे । प्रथम मेडिकल काउन्सिलकी अध्यक्ष बनेकी थिइन् डाक्टर सुधा शर्मा । प्रथम महिला कवि तथा लेखक भने अम्बालिका देवी हुन् । एसएलसी पास गर्ने प्रथम महिला हुन् लुना भट्ट ।

आन्दोलन वा क्रान्ति

नेपालको इतिहासमा तत्कालीन राणा शासनका विरुद्ध आन्दोलन र प्रभावकारी क्रान्ति गर्न सफल भएकी थिइन् योगमाया न्यौपाने । उनले तत्कालीन समयमा राणाहरूसँग २४ वटा माग राखेर आन्दोलन गरेकी थिइन् । पहिलो पटक स्थापना गरिएको महिला संघको नेतृत्व मंगलादेवी सिंहले गरेकी थिइन् । त्यसैगरी प्रथम महिला वडा सदस्य हुन् साधना प्रधान । नेपालकी प्रथम महिला चालक हुन् लक्ष्मी शर्मा । सोनी राणा नेपालकी प्रथम महिला पाइलट हुन् । पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा महिला पाइलट बन्न सफल भएकी थिइन् भावना पन्त भने सोही उडानमा को पाइलट बनेकी थिइन् सिर्जना रावत । प्रथम एयर होस्टेजका रूपमा काम गर्ने अवसर रक्षा राणाले पाएकी थिइन् ।

अहिले हरेक क्षेत्रमा महिलाहरू सबल बन्दै गएका छन् । हाम्रो समाज पुरुषप्रधान समाज भएकाले महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि फरक छ । तर पनि शिक्षा, अवसर र अधिकारका कारण हरेक क्षेत्रमा उनीहरूको उपस्थिति उल्लेख्य मात्रामा छ । यो सकारात्मक पक्ष पनि हो । हरेक स्थानमा पहिला सशक्तीकरण गर्दै जानुपर्छ । समयको माग पनि यही नै हो ।

(लेखक विश्वशान्ति कलेजका समाजशास्त्रका अध्यापक हुन् ।)

'ठेलादेखि ठेलाघरसम्म'

ना प्रकृति दाहाल

ठेलाघर रेस्टुरेन्ट' मनोहरा पुलको छेउमा पुग्दा सबैको ध्यान तानिन्छ, यो नामले । सडकमा ठेला त हुन्थ्यो तर यो नामकै रेस्टुरेन्ट पनि । रेस्टुरेन्टमा पुग्नासाथ सञ्चालक अनिता भट्टराईलाई सोध्ने प्रश्न नै यही हो । युवापुस्तालाई लक्षित गरेर सञ्चालन गरिएको यो रेस्टुरेन्टको नामको पछाडि अनिताका थुप्रै संघर्ष जोडिएका छन् । विराटनगरमा जन्मिएकी उनको सपना त डाक्टर बन्ने थियो । पढाइमा अब्बल उनी डाक्टर बन्ने अठोटका साथ प्लस टुमा साइन्स पढिन् । तर घरको आर्थिक अवस्थाका कारण डाक्टर बन्ने सपनामै सीमित रह्यो । उनलाई सानैदेखि चित्रकलामा रुचि थियो । र उनले ललितकलामा भर्ना भई पढ्न थालिन् फाइन आर्ट । पढ्नका लागि पनि उनले थुप्रै संघर्ष गर्नुपर्‍यो । उनले बुवालाई थाहै नदिई भर्ना गरेकी थिइन् । उनले भनिन्, 'डाक्टर बन्ने सपना पुरा नभए पनि इच्छा लागेको विषय पढ्न पाउँदा खुसी थिएँ ।' पढ्नका लागि उनले आफ्नो खर्च आफैं जुटाउँथिन् । पेन्टिङले उनलाई नाम-दाम दुवै दियो । राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय प्रदर्शनीमा उनले प्रतिनिधित्व गर्न थालिन् । एउटै परिचयमा उनी सीमित छैनन् । उनी शिक्षक, चित्रकार तथा प्रशिक्षकसमेत हुन् ।

सानो लगानीमा व्यवसाय कसरी गर्ने सोचेर उनले पाँच वर्षअगाडि पेप्सीकोलातिर सडकमा ठेला व्यापार गर्न थालिन् । युवापुस्ताको सहकार्यमा उनले यो व्यवसायमा हात हालेकी हुन् । सडकको ठेला हटेपछि उनमा बेचैनी बढ्यो । उनमा आर्टप्रतिको लगाव छुट्दै थियो र व्यवसायमा उनको मन पुगिसकेको थियो । अब उनलाई रेस्टुरेन्ट सँगसँगै आर्ट ग्यालरी पनि खोल्नु थियो र खोज्दै आइपुगिन् मनोहरा पुलको किनारामा । जंगलस्तै देखिने ठाउँमा रेस्टुरेन्ट चलाउन चुनौतीका चाङ थिए । केही साथीहरू मिलेर उनी सोही ठाउँमा रेस्टुरेन्टको सपना देख्न थालिन् । उनले भनिन्, 'हामी यहाँ आउँदा जंगलजस्तै थियो चले चल्छ नचले चल्दैन भन्ने हचुवामा नै सञ्चालनमा लाग्यौं ।' ठेलाबाट रेस्टुरेन्टमा आउँदा लगानीको आवश्यकता थियो नै । तर न परिवारको साथ पाइन् न त सरकारबाट । सरकारबाट लोन पाउन थुप्रै संघर्ष गर्दा पनि पाइनन् । पुराना फर्निचर किनिन् । सामान्य तरिकाले सजावट गरिन् । ठेलाका सामान रेस्टुरेन्टमा ल्याइन् ठेला र घरलाई एकसाथ जोडेर ठेलाघर नाम राखियो । डिजाइन उनी आफैं गरिन् ।

रेस्टुरेन्ट खोलेको दुई महिनामा नै कोरोना महामारीका कारण लकडाउन भयो साथीहरूले छोडे । युवापुस्तामा छिटो परिणाम खोज्ने बानी हुँदोरहेछ । तर उनलाई भने धैर्य गर्ने क्षमता आर्टले नै दिएको हो । उनी भन्छिन् 'युवाहरूमा हतार धेरै हुँदो रहेछ तर म धैर्य भएर लागिरहें धैर्य पनि सायद आर्टले नै मलाई सिकायो ।' अब त उनलाई एक्लै उभिनु थियो । कोरोना महामारीको दुःखको भोगाइ पनि बेग्लै छ । रेस्टुरेन्ट आएर रेखदेख गर्थिन् र जान्थिन् । तर घरबेटीले कोरोना सर्छ भनेर उनलाई घरमा नआउन दबाब दिन्थे । पुलिसहरूसँग पनि

उनको थुप्रै पटक झगडा पर्‍यो । तीन दिन जेल पनि बसिन् । राति खोलेको त कहिले लकडाउनमा यस्ता समस्यामा पुलिसको दबाब थियो । 'रेस्टुरेन्ट व्यवसायमा पुलिसको दबाब पनि सहिनसक्नु हुने रहेछ उनले भनिन्-'एक डिएसपीले त रेस्टुरेन्ट चलाउने चुनौती नै दिएका थिए । उनकै इगोले म तीन दिन जेल बसें ।'

संघर्षलाई छिचोल्दै जब उनी एक्लै उभिने अठोट गरिन् तब उनलाई व्यक्तिगत लाञ्छना लाग्न थाले । मानिसहरूले फरक ढंगले हेर्न थाले । महिला भएर रेस्टुरेन्ट चलाउने, रक्सी पसल खोल्ने यस्ता कुरा उनले सुन्नुपर्थ्यो । उनको आउने-जाने समय थिएन । उनी रातिसम्म रेस्टुरेन्टमा बस्थिन् । घरपरिवार, साथीभाइ र समाजको दृष्टिकोण फरक थियो । एउटा छोराको जिम्मेवारी उनको काँधमा थियो । छोराका लागि पनि उनलाई संघर्ष गर्नु थियो । 'महिलाहरूले क्षमता हुँदाहुँदै पनि प्रमाणित गर्न सक्नुपर्दो रहेछ' उनी भन्छिन्, अहिले पनि महिलाहरूले गर्ने कामलाई समाजले सहज रूपमा स्वीकार गर्न सकेको छैन ।'

रेस्टुरेन्टसँगै उनले 'आकार आई सेन्टर' ग्यालरी सञ्चालनमा ल्याइन् । फुर्सद हुनासाथ उनी ग्यालरीमा पुग्छिन् र रंगहरूसँग रमाउँछिन् । आफूले कोरेका आर्टहरू ग्यालरीमा सजाएकी छन् । उनले एउटा सपना पूरा गरिन् । यसका साथै उनले १५ जनालाई रोजगारीसमेत दिएकी छन् । उनी यतिमै सीमित हुन चाहन्नन् । आर्टमा उनलाई अझै

सानो लगानीमा व्यवसाय कसरी गर्ने सोचेर उनले पाँच वर्षअगाडि पेप्सीकोलातिर सडकमा ठेला व्यापार गर्न थालिन् । युवापुस्ताको सहकार्यमा उनले यो व्यवसायमा हात हालेकी हुन् ।

बढी गर्नु छ । आफूमा मात्र आर्ट सीमित राख्न मन छैन । उनलाई समाजलाई आर्टको महत्व बुझाउन मन छ । कलाकारहरू कोठामा मात्र सीमित हुनुहुँदैन भन्ने उनको मान्यता छ ।

संघर्ष एवं चुनौती झेल्दै उनी व्यावसायिक रूपमा सफल भइरहेकी छन् । महिलाहरूले हरेक क्षणमा आफूलाई अब्बल देखाउन प्रयास गर्नुपर्ने उनी बताउँछिन् । आफ्नो सफलताको अनुभव सुनाउँदै उनी भन्छिन्, 'अरुको साथ सपोर्ट नहुँदा पनि आफ्ना सपना पूरा गर्न आत्मविश्वास बलियो बनाएर अघि बढ्न सके सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।'

नारीवाद हुनु पुरुषलाई घृणा गर्नु होइन

अमृता लम्साल, *संचारकर्मी*

संचारकर्मी अमृता लम्सालको जन्म काठमाडौंको चुच्चेपाटीमा २०१९ सालमा भएको थियो । उनी परिवारकी जेठी छोरी हुन् । काठमाडौंमा जन्मिए पनि बुवा खानेपानी संस्थानको जागिरे भएकाले कामको सिलसिलामा जहाँ जानुहुन्थ्यो, त्यहीं उनको पढाइ भयो । उनले एसएलसी भने काठमाडौंको पशुपति विद्यालयबाट दिइन् । आइ.ए. र बी.ए. प्राइभेट दिइन् । नेपाल प्रेस इन्स्टिच्युटबाट १० महिने पत्रकारिता तालिम लिएपछि उनको पत्रकारिता यात्रा सुरू भएको थियो । नेपाल राष्ट्र बैंकको आकर्षक जागिर छोडेर उनी पत्रकारितातर्फ मोडिइन् । धेरै लेखरचना लेखिसकेकी अमृताका 'हजुरआमाका कथाहरु' नामक पुस्तक चार वर्षअघि र 'मिडिया, महिला र म' पुस्तक एक महिनाअघि प्रकाशित भए । उनका 'हजुरआमाका कथाहरु' त्रिभुवन विश्वविद्यालयको मानवशास्त्रको विषयको एमफिल पहिलो वर्षको 'जेन्डर, रिलेसनसिप र फेमिनिज्म'को पाठ्यक्रममा राखिएको छ । 'मिडिया, महिला र म' मा लेखक अमृता लम्सालले देखेभोगेका तीन दशकको चित्र समावेश छ । उनै संचारकर्मी अमृता लम्सालसँग पुस्तक लेखन तथा जीवन अनुभवका बारेमा गरिएको कुराकानी :

ना उपासना घिमिरे

पत्रकारितामा कसरी रुचि बढ्यो ?

नेपाल राष्ट्र बैंकमा जागिरे थिएँ । सञ्चार क्षेत्रको मेरो यात्रा कान्छी बहिनीको साथी बनिदिने क्रमबाट सुरु भयो । नेपाल प्रेस इन्स्टिच्युटमा पत्रकारिताको १० महिने तालिम लिएकी थिएँ । त्यो समयमा महिलाको मुद्दाभन्दा पनि जे देखियो त्यही विषयमा लेखेर पत्रकारिता सुरु गरेकी थिएँ । २०४८ सालदेखि फ्रिलान्सरका रूपमा पत्रकारिता गरेकी हुँ । त्यतिबेला पुनर्जागरण साप्ताहिक पत्रिकामा लेखेकी थिएँ । आफूले देखेका र भोगेका कुरा नै लेखनका विषय हुने गर्थे । जस्तो फुटपाथमा हिँड्न नपाएको र पानी खान नपाएको विषयमा लेखेकी थिएँ । शिक्षाका विषयमा पनि लेख्न थालें । पछि महिलाका विषयमा लेख्न थालें ।

बैंकमा कति वर्ष काम गर्नुभयो ?

नेपाल राष्ट्र बैंकमा १३ वर्ष काम गरें । त्यहाँ आकर्षक तलब र राम्रो सुविधा थियो । बैंकमा काम गर्दैमा सन् १९९५ को बेइजिङ सम्मेलन भएको थियो, जुन सम्मेलन विश्वकै महिलाहरूका लागि ठूलो आन्दोलन र अभियानको महत्वपूर्ण विन्दु थियो । १२ वटा क्षेत्रमा महिलाहरूलाई राष्ट्रसंघ सदस्य राष्ट्रहरूले बेइजिङमा गएर बोल्ने, नीति

बनाउने काम गरेका थिए । यसमा काम गरें । त्यहाँ काम गरेपछि बैंकको जागिरतर्फ मन गएन । भविष्य अन्योल हुँदाहुँदै पनि राजीनामा गरें । बैंकमा आम्दानीको स्रोत राम्रो भएर पनि रुचिको क्षेत्र अर्को भएकाले निरन्तरता दिइन ।

आफ्ना पुस्तकका बारेमा केही भनिदिनुहोस् न ।

मैले 'हजुरआमाका कथा' नामक पहिलो किताब लेखेकी थिएँ । दोस्रो किताब 'मिडिया, महिला र म' मा ५० को दशकमा महिला हकका लागि भएका कानुनी र सडक संघर्ष समेटेकी छु । कानुनहरू बनाउने क्रममा महिला समूहहरू कस्ता खालका विभेदका चरणहरूबाट गुज्रिए भन्ने सबै विवरणलाई दस्तावेजका रूपमा अघि सारेकी छु । यसमा मैले देखेभोगेको तीन दशकको चित्र समेटिएको छ । ३० वर्षे पञ्चायती व्यवस्थापछि महिला सशक्तीकरणका लागि संवैधानिक, कानुनी र संस्थागत पहल के-कस्ता भए वा भएनन् ? महिलाले समानतामूलक र समतामूलक अधिकारका लागि कसरी लड्नुपर्‍यो ? चौथो अङ्ग मानिने मिडियामा महिला सहभागिता र महिला सम्बन्धित विषयवस्तु कस्ता थिए ? महिलाबारे लेख्ने एकाध पत्रकार/लेखकलाई के-कस्ता लाञ्छना र आरोप लगाइन्थ्यो ? आदि विषयवस्तु समावेश छन् ।

पुस्तक लेखनको श्रेय कसलाई दिनुहुन्छ ?

पुस्तक प्रकाशनको मुख्य श्रेय डा. अर्चना थापालाई जान्छ । उहाँकै कारण मेरा दुई पुस्तक प्रकाशित भएका हुन् । यसैगरी प्राध्यापक पी. खरेल सरका कारण मिडिया महिला र म पुस्तक प्रकाशन भएको हो । पहिलो पुस्तक प्रकाशन गरेको दुई वर्षपछि अर्चनाजीले अर्को पुस्तक सुरु गर्नू भनेपछि त्यो समयमा स्तन क्यान्सर देखापर्‍यो । दोस्रो पुस्तकको पहिलो ड्राफ्ट सकिएको थियो । खरेल सरले यो पुस्तक राम्रो छ, यस्तो पुस्तक छैन भनेपछि लेख्ने जाँगर चलेको हो ।

क्यान्सर देखापरेपछि पनि पुस्तकको काममा निरन्तरता दिनुभयो ?

मलाई क्यान्सर देखापर्दा रोगको भन्दा पनि पुस्तक निस्कदैन कि भन्ने चिन्ता भयो । सन्तान सबै सेटल भइसकेका थिए, त्यसैले रोग र अन्य कुराको भन्दा पनि सबैभन्दा डर पुस्तकको लाग्यो । क्यान्सरको उपचारका सिलसिलामा सर्जरी गरेको छ दिनमा हातका औंला सुन्निएका थिए । तर पनि पुस्तकप्रतिको प्यासले काममा निरन्तरता दिएँ । इच्छाशक्ति भएमा रोग गौणजस्तो लाग्यो । एक अनलाइनमा पाक्षिक रूपमा लेख र पुस्तकको काम गरिरहें । यसले गर्दा पनि म डिप्रेसनमा गइन जस्तो लाग्यो । रोगको परवाह नगरी गाह्रो हुँदा पनि लेखिरहें ।

राम्रो लेखनका लागि के कुरा आवश्यक पर्दोरहेछ ?

निरन्तरता र अध्ययन आवश्यक पर्छ जस्तो लाग्छ । साथै करेन्ट अफेयरलगायत सबै कुरामा जानकार हुनुपर्‍यो ।

डिजिटल भर्सन पढ्न मन पर्छ कि पुस्तक ?

मलाई पुस्तक नै पढ्न मन लाग्छ । अहिले कतिपय आर्टिकल डिजिटल पढ्छु । एकदम मन परेको पुस्तक पढ्दा भने नसकिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

पुस्तक केका लागि पढ्ने ?

यसको उत्तर व्यक्ति विशेषमा निर्भर रहन्छ । म मानसिक सन्तुष्टिका लागि पढ्छु । मुड हेरेर हुन्छ । कुनै बेला जानकारीका लागि पढ्छु ।

महिला अघि बढ्ने आधारभूत आवश्यकता के-के हुन् ?

पहिलो प्राथमिकता शिक्षा हो । साथै महिलामा पनि गर्छु भनेर अघि बढ्ने भित्री इच्छा हुनुपर्‍यो । परिवारलाई कन्भिन्स गर्न सक्नुपर्‍यो ।

सबै क्षेत्रमा महिला सहभागिता कसरी बढाउने होला ? समाज अहिले पनि महिलामैत्री हुन किन नसकेको होला ?

नेतृत्वमा पुगेकाले सहयोग गर्नुपर्छ । नेतृत्वमा पुगेकाहरू नातावाद-कृपावादभन्दा माथि उठ्नुपर्छ । रुढिवादी, पुरातन सोचका कारण अझै पनि समाज महिलामैत्री हुन सकेको छैन ।

जीवन के हो ?

जीवन अप्रत्याशित क्षणको संगालो हो । सोच्नै नसकिने क्षण, कतिबेला के पर्छ थाहै छैन । त्यसैले गर्न मन लागेको कुरा गरिहाल्नुपर्छ ।

सामाजिक सञ्जालमा नकारात्मक प्रतिक्रिया पनि आउने गरेको छ नि, साथै नारीवादको ट्याग लगाइदिएका छन् यसमा के भन्नुहुन्छ ?

म आवश्यक कुरामा बोलिरहन्छु, लेखिरहन्छु । जति गाली गरे पनि त्यसलाई मैले ग्रहण नगरेपछि त्यसको अर्थ रहँदैन । नारीवाद हुनु पुरुषलाई घृणा गर्नु होइन समानता खोज्नु हो ।

पछिको योजना के छ ?

सोचेको कुरा केही हुँदैन । रोगका कारण आज सन्चो भए पनि भोलि बिसन्चो हुन्छ । त्यसैले सकें भने हजुरआमाको कथाको बाँकी भागलाई पुस्तकको रूप दिनेछु ।

पत्रकारितामार्फत विकासमा दृढ छु

- **विमला भण्डारी**
अध्यक्ष, पत्रकार महासंघ कास्की

नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीकी प्रथम महिला अध्यक्ष हुन् विमला भण्डारी । २२ वर्षअघि माछापुच्छ्रे एफएमबाट पत्रकारिता सुरू गरेकी उनले मुलुकभर जम्मा १८ प्रतिशत मात्रै रहेको पत्रकार महिलाको संख्या बढाउन मात्र होइन उनीहरूलाई नेतृत्व तहमै पुऱ्याउन लागिपरेकी छिन् ।

प्रस्तुति : लक्ष्मी भण्डारी

अहिले केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीको अध्यक्ष भएपछि, पत्रकारको हकहित र क्षमता अभिवृद्धिको काममा व्यस्त छु । आम नागरिकका मुद्दा, उनीहरूका हरेक यात्रामा सहयात्री बनेर हिँड्ने काममै लागेकी छु ।

पत्रकारिता क्षेत्रमा कसरी रस पस्यो ?

२२ वर्षअघि हाम्रो ठाउँमा पत्रकारितामा खासै महिला थिएनन् । पोखराको पहिलो एफएम रेडियो माछापुच्छ्रेबाट महिलाको आवाज मुखरित गर्ने 'महिला आवाज' कार्यक्रम सुरु गरें । त्यसपछि समाचारमा काम गरें । पत्रकारितासँगसँगै विकासको क्षेत्रमा पनि काम गरें । युवा फोरम क्याम्पियन सुरु गर्दा महिला संख्या बढी थियो । जहाँ जाँदा पनि पत्रकार भनेको पुरुष मात्रै हो, समाचार लेख्ने पुरुष मात्रै हुन्छन् भन्ने सोच थियो । यो देखेर कम्तीमा यही क्षेत्रमा भित्रै पसेर लागियो भने केही न केही गर्न सकिन्छ भन्ने थियो । रेडियो नेपाल सुन्दा महिला आवाज कमै सुनिन्थ्यो । यही क्षेत्रभित्रै पसेर महिलाकै लागि केही गर्न सकिन्छ भनेर पत्रकारितातिर मोह बढ्यो ।

नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा अब गर्नैपर्ने आवश्यकता के देख्नुहुन्छ ?

पत्रकारिताको विकास हाम्रै पालामा देखियो । बल्लबल्ल टाइप गरेर समाचार पठाउने पनि हाम्रै दिनमा थिए, अहिले न्यू मिडिया आइसक्यो । न्यू मिडियालाई व्यावसायिक रूपमा लानुपर्छ । मिडिया साक्षरता पनि जरुरी छ । महिलालाई सञ्चार क्षेत्रको निर्णायक तहमा पुऱ्याउन आवश्यक छ । महिलाले मात्रै किन चलाउन सक्दैनन् भनेर मैले महिलाले मात्रै नेतृत्व गरेको 'रेडियो जननी' सुरुवात गरें । अनि बल्ल पोखरामा महिलालाई स्टेशन म्यानेजर, सम्पादक दिन थाले ।

> **पत्रकारिताको विकास हाम्रै पालामा थियो । बल्लबल्ल टाइप गरेर समाचार पठाउने पनि हाम्रै दिनमा थिए, अहिले न्यू मिडिया आइसक्यो । न्यू मिडियालाई व्यावसायिक रूपमा लानुपर्छ ।**

पत्रकारिता, सामाजिक एवं राजनीतिलाई कसरी अघि बढाइरहनुभएको छ ?

म पत्रकारितामार्फत विकासमा दृढ मान्छे हुँ । त्यसरी नै काम गर्दै आएकी छु । २०५४ बाट विद्यार्थी राजनीति सुरु गरें । ०६१ मा आएर स्ववियु निर्वाचन लडें । पिएन क्याम्पसमा मेरो उतिबेला अत्यधिक मत आयो । त्यसपछि पत्रकारितालाई निरन्तरता दिएँ । ०६३ मा विवाहपछि पत्रकारिता गर्दै पारिवारिक व्यवस्थापनलाई अघि बढाएँ । महिला न्यायिक मञ्च क्याम्पियन सुरु गरियो, जसमा स्थानीय तहका लक्षित समूहको सशक्तीकरणका मुद्दा जोडिएका थिए । १८ वटा वडामा संयोजक भएर काम गरें । महिलाहरूका न्यायिक अधिकारलगायत आर्थिक आत्मनिर्भरताका काम पनि भए । मैले

विकास राजनीति गरें। प्रेस युनियनका विभिन्न पदमा बसेर काम गरे पनि पत्रकारितालाई नै मूल पेसा बनाएँ। यी सबै चुनौतीपूर्ण पेसा हुन्। पत्रकारितामा राजनीति कहल्यै गरिन। संयुक्त राष्ट्रसंघको महिला बेचबिखनविरुद्धको कार्यक्रममा पाँच काम वर्ष गरें। अहिले पनि यी तीनै क्षेत्रमा उत्तिकै सक्रिय छु। पारिवारिक सहयोग, आफूभित्रको इच्छाशक्ति र समाजका लागि केही गरौं भन्ने सोचले आजसम्म सन्तुलित हिसाबले अघि बढ्न सकिरहेकी छु।

महिलालाई निर्णायक तहमा पुऱ्याउन के-कस्ता समस्या देख्नुहुन्छ, के गर्न सकियो भने धेरै भन्दा धेरै महिलालाई नीति निर्माण तहमा पुऱ्याउन सकिएला ?

पितृसत्तात्मक सोच अझै छ। म महासंघकै अध्यक्ष हुँदा पनि कम आँकिएकै हो। त्यस्ता सोच चिरिनुपर्छ। राज्यले पनि महिलाका लागि वातावरण नबनाइदिने, प्रोत्साहन गर्ने गर्नुपर्छ। महिला स्वयं पनि अग्रसर हुनुपऱ्यो। महिलाले आफ्नो क्षमता पनि अभिवृद्धि गर्नुपर्छ।

तपाईंका रुचिहरू के छन् ?

म परिवारसँग अत्यन्तै रमाउने मान्छे हुँ। महिलालाई सम्मान मिल्ने, उत्साह थपिने, प्रेरणा मिल्ने खालका काम गर्दा अत्यन्त आनन्द लाग्छ। जहाँ समस्या हुन्छ त्यहाँ तत्काल पुगेर सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लाग्छ।

केही योजना र सन्देश छन् कि ?

म घरकी चौथो छोरी हुँ। मलाई जन्माउँदा मेरी आमा छोरी जन्मिइन् भन्नुपर्ला भनेर राति धारामा गएर लुगा धुनुहुन्थ्यो रे। आमाले म ९ कक्षामा पढ्दा यी कथा भन्दै छोरी तिम्रो कारणले मेरो शिर ननिहुरियोस्, तिमी अगुवा हुनुपर्छ भनेकै कारण नारीलाई निर्णायक तहमा ल्याउनुपर्छ भनेर लागिपरिहेकी छु। नीति बनाउने ठाउँमा पुग्न र अरूलाई पुऱ्याउन म संघर्षरत छु। मेरो बलियो योजना नै यही हो।

परिवर्तन एक्लैले गरेर सम्भव छैन। आफूले जित्दा सँगै जित्नेहरूको संख्या बढाउनुपर्छ। त्यो गर्न सकियो भने मात्र समाज द्रुत गतिमा अघि बढ्छ। महिला एकता र ऐक्यबद्धता जरुरी छ भन्ने सन्देश दिन चाहन्छु।

दुर्गा शोव :
आवाज नसुन्नेको अवाज

मधु शाही

धारामा पानी लिन जाँदा छुट्टै बस्थें, स्कुलमा बेन्च परै राखिन्थ्यो । बाटोमा कोही कथित उपल्ला जातिले छोइहाले भने सुनपानी छर्किएर चोख्याइन्थ्यो । एउटै समाजमा मान्छेबीचको विभेद देखेर मलाई लाग्थ्यो-दलित भएर जन्मिनु दोष हो । तर, पछि बुझ्दै गएँ । यी सबै मान्छेले शोषण गर्न रचेका योजनाहरू हुन् । अनि समाज रूपान्तरण गर्न लागें ।'

तीन दशक लामो दलित आन्दोलनमा सक्रिय रहेकी अधिकारकर्मी दुर्गा शोवले चाहेर अधिकारकर्मी भएकी होइनन् । समाजले जतातते उनीप्रति गरेको तिरस्कार र निषेधको परिणामस्वरूप अधिकारकर्मी भएकी हुन् । डोटीको सिलगढीजस्तो दुर्गम ठाउँमा जन्मिएकी दुर्गाले सानैदेखि जानीनजानी विभेदविरुद्धको कदम उठाइरहिन् । उनी दलित भएर विभेद खेप्नु त बेग्लै थियो । त्यसमा छोरी भएकीले लैंगिक विभेदजस्तो दोहोरो असमानताको पनि पीडित थिइन् । दुर्गालाई सम्झना छ, जब उनी कक्षा आठमा पढ्थिन् । केटीले गृहविज्ञान र केटाले लेखा विषय भनेर अघोषित रूपमा छुट्याइएको थियो । केटीले घर सम्हाल्ने सीप सिकाउनमा विद्यालय जोड दिन्थ्यो । त्यही केटाहरूलाई एकाउन्टेन पढ्नमा । शिक्षामा यस्तो खाले लैंगिक विभेद देखेर दुर्गाको मन बेचैन भयो । उनलाई विभेद भन्ने त थाहा थिएन । तर, केटीले एकाउन्ट विषय पढ्दा के होला ? भनेर जिज्ञासा राखिन् । र उनी जबर्जस्ती केटाहरूको जमातमा एकाउन्ट विषय पढ्न रोजिन् । 'उतिबेला केटीले लेखा विषय लिने भन्दै अचम्मै परेर हेर्थे', उनी भन्छिन्,'मैले पढेरै छाडें ।'

दुर्गाको यो बाल्यकालदेखिको विद्रोही स्वभावको एउटा प्रतिबिम्ब मात्रै हो । समाजमा फस्टाएका जातीय, लैंगिक विभेदको चिरफारमा

उनी सधैं सक्रिय रहिन् । डोटीमा वि.सं. २०४१ मा उनको गाउँबाट पहिलो पटक एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने प्रथम दलित महिला हुन् । यसअघि दलित समुदायका छोराछोरी स्कुल जान डराउँथे । गए भने पनि एसएलसीसम्म पुग्दैनथे । दुर्गा एसएलसीपछि दाजुका साथ काठमाडौं आइन् । काठमाडौंले उनलाई विभेद मात्रै होइन, व्यक्तिगत जीवन स्तर उकास्न सिकायो । अहिले त दलितले कोठा पाउन विभेद खेप्नुपर्ने काठमाडौंमा तीन दशकअघि चरम विभेद थियो । 'दलित भन्दै धेरै पटक कोठाबाट निकाल्थे घरबेटीले', उनी सम्झन्छिन्, 'विभेद र असमानता हटाउने हुटहुटी चलिरहन्थ्यो ।'

यतिमात्रै होइन, दुर्गा ०४६ सालको जनआन्दोलनदेखि ०६२/०६३ को जनआन्दोलनमा समेत सक्रिय सहभागी भइन् । ०६२/०६३ को जनआन्दोलनमा त उनी नागरिक समाजको अगुवाका रूपमा सडकमै उत्रिइन् । त्यतिबेला समग्र महिलाको समानताको पक्षमा समेत उनले आवाज उठाइरहिन् । जब विभेद र असमानताका विरुद्ध लड्नुपर्छ दुर्गा कुनै जात, वर्ग र समुदाय हेर्दिनन् । मुद्दा विभेदको हो भने त्यसको निर्मूलनमा सबैलाई साथ दिनुपर्ने उनको मान्यता छ । त्यसैले राजनीतिमा महिला समावेसीका पक्षमा भएका आन्दोलनहरूमा दुर्गाको सक्रियता बुलन्द छ ।

राजनीतिक, सामाजिक रूपान्तरणका आन्दोलन चलिरहेका थिए । दलित आन्दोलन पनि तीव्र थियो । यसै आन्दोलनमा दलित महिलाको सबला सधैं ओझेल पर्थ्यो । एकातिर महिलाहरूकै मुद्दामा दलित महिला चुपचाप हुन्थे भने दलित आन्दोलनले समेत दलित महिलाको योगदानको खासै चर्चा गरेको पाइँदैनथ्यो । दुर्गाले फेरि आन्दोलनमै दलित महिला विभेदमा परेको महसुस गरिन् । झन्डै एक दशकअघिको घटना हो । ललितपुरको दुर्गम स्थान प्युटारमा दलित महिला कल्पी कुमारीमाथि मगर समुदायकी शिक्षिकाले बोक्सीको आरोपमा दिसा खुवाएर कुटपिट गरेको घटना सुनियो । त्यतिबेला घटनास्थल पुगेर अवस्था बुझ्न दुर्गाले मानव अधिकारकर्मी र पत्रकारसहितको टोली लगेकी थिइन् । त्यहाँ पुग्दा पीडक पक्षले लट्ठीले धपाउन थालेपछि भागाभाग भएको स्थिति दुर्गा सम्झन्छिन् । 'विभेदविरुद्ध लड्दा धेरै पटक जेलनेल भोगेकी छु', उनी भन्छिन्, 'डर, त्रास र धम्की त कति खाएँ-खाएँ ।' यद्यपि उनी आवाजविहीन दलितको आवाज बन्न भने छोडिनन् ।

मौन दलित महिलाको आवाज बन्ने हेतुले दलित महिला संघ खोल्ने परिकल्पना गरिन् । उनको यो परिकल्पना अहिले सार्थक भएर फुलेको छ, फैलिएको छ । दुर्गाले तीन दशकअघि दलित महिला संघ गठन गर्न त्यति सजिलो नभएको बताउँछिन् ।

राजनीतिक, सामाजिक रूपान्तरणका आन्दोलन चलिरहेका थिए । दलित आन्दोलन पनि तीव्र थियो । यसै आन्दोलनमा दलित महिलाको सबला सधैं ओझेल पर्थ्यो । एकातिर महिलाहरूकै मुद्दामा दलित महिला चुपचाप हुन्थे भने दलित आन्दोलनले समेत दलित महिलाको योगदानको खासै चर्चा गरेको पाइँदैनथ्यो ।

त्यतिबेला दलित महिला कार्यसमितिमा राख्न संख्या पुर्‍याउनै कठिन भएको उनी बताउँछिन् । बल्लतल्ल सात जनाको समिति बनाएर संगठन बन्यो । सेवा दुर्गम, पिछडा र अभाव जहाँ छ, त्यहीँबाट सुरु गर्नुपर्ने उद्देश्यका साथ दुर्गाले फोडोको पहिलो कार्यस्थल मधेसको सिराहरका दलित महिला माझ भएको बताइन् ।

दलित महिला संघ नै किन ? धेरैले उनलाई अहिलेसम्म सोध्ने साझा प्रश्न हो । दुर्गाको अनुभवमा समाजमा सबै दलित महिलाको अवस्था अरु समुदायको भन्दा भिन्न छ । विभेदमा महिला छन् । यद्यपि दलित महिलाले भोग्ने सबै खाले विभेद अन्य महिलाले भोग्नुपरेको छैन । त्यो विभेद भनेको जाति विभेद हो । जुन गैरदलित समुदायका महिलाले भोग्नु पर्दैन । दुर्गाले यही मुद्दा बुझाउन तीन दशक लागेको छ । अझै पनि दलित महिलाको मुद्दामा समाजका उच्च वर्गका व्यक्ति नै संवेदनशील नभएको देख्दा उनी खिन्न हुन्छिन् । भन्छिन्, 'जब सचेत व्यक्तिले नै दलित महिलाको समस्या हाँसोमा उडाउँदा मन पोल्छ ।'

दलित महिला संघले स्थापनाकालदेखि लगभग ७७ जिल्लामा फोक पर्सन र शाखाहरू विस्तार गरेको छ । विगतको तुलनामा दलित महिलाको अवस्थामा आकाश-जमिन फरक आएको दुर्गा बताउँछिन् । समाजमा बोल्न सक्ने क्षमता नभएका उनीहरू अहिले वडामा सदस्य प्रतिनिधित्व गर्न सक्ने भएका छन् । विद्यालयमा पढाउने, पैसा कमाउने र सहकारीको नेतृत्व गर्ने भएका छन् । फोडोले दलित महिलाको क्षमता र नेतृत्व विकासमा निरन्तर लागिपरेको उनले सुनाइन् । यद्यपि अधिकारका क्षेत्रमा लागेको यतिका दशक बित्दा समेत दलित समुदायमाथिका जातीय विभेद झनै डरलाग्दो भएर आएको उनले बनाइन् । 'हामीले विभेद मुक्त समाजको परिकल्पना गरेका थियौं', उनी भन्छिन्, 'राजनीतिक, आर्थिक परिवर्तन भए पनि समाजमा विभेद उस्तै छ ।' असमानता समाजले कुनै पनि वर्ग समुदायको उत्थान नगर्ने हुँदा समानता ल्याउन जरुरी रहेको उनको अभियानको मुख्य उद्देश्य छ । विभेद हटाउन र दलित महिलालाई समान पहुँचसम्म पुर्‍याउने मुद्दा उठाउँदा दुर्गाले समाज बिथोलेको भनेर आरोप पनि लगाउँछन् । तर, उनी आन्दोलनमा प्रस्ट छिन् । दलित महिला संघकी संस्थापक अध्यक्ष दुर्गाले दलित महिलाको मुद्दा समाधान हुनु भनेको समाजमा विखण्डन नभएको बताउँछिन् । समाजमा अन्तरघुल र सद्भाव सिर्जना भए विकास सम्भव छ । उनी भन्छिन्, 'समानतामै देशको समृद्धि सम्भव छ ।'

कानुनमा के छ ?

ना लक्ष्मी भण्डारी

दक्षिण एसियामै नेपाल अधिराज्यको कानुन महिलाको पक्षमा बलियो छ भनिन्छ। अन्य मुलुकको तुलनामा नेपालको कानुनले महिलालाई प्रशस्त अधिकार प्रदान गरेको छ। मूलतः महिलालाई सम्पत्तिमा अधिकार, सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार, समानुपातिक सहभागिताको अधिकार, लैंगिक हिंसाविरुद्धको अधिकार संविधानको मौलिक हकले नै प्रदान गरेको छ।

वैवाहिक बलात्कार, घरेलु हिंसा, कार्यस्थलमा हुने हिंसाविरुद्ध लगायतका कुरा ऐन बनेर आएका छन्। आमाको नामबाट नागरिकता प्रदान गर्ने अधिकार पनि आइसकेको छ तर यसमा केही सर्तहरू छन्।

त्यसबाहेक वाक स्वन्तत्रता, विचारको हक, संगठन खोल्न पाउनेलगायतका अधिकारका कुरा

> वैवाहिक बलात्कार, घरेलु हिंसा, कार्यस्थलमा हुने हिंसाविरुद्ध लगायतका कुरा ऐन बनेर आएका छन् । आमाको नामबाट नागरिकता प्रदान गर्ने अधिकार पनि आइसकेको छ तर यसमा केही सर्तहरू छन् ।

मौलिक हकमै उल्लेख छ। 'एसियाली मुलुकका अन्य देशको तुलनामा हाम्रो देशमा महिलाका पक्षमा कानुन बलियो छ तर यति हुँदाहुँदै पनि किन दिनहुँ हिंसा र बलात्कारका घटना बाहिरिन्छन् भन्ने सवालमा यहाँ कानुन छ तर कार्यान्वयन पक्ष कमजोर छ।' अधिवक्ता शोभा कार्की भन्छिन्-'उसो त हामीकहाँ त्यतिविधि कानुनी साक्षरता कार्यक्रम पनि हुँदैनन्। अझ अर्को मूल कुरा त बलियो जरा गाडेको पितृसत्ता हावी छ जसले कानुनलाई समेत तल पारेको छ अर्थात् थिचेर राखेको छ। पितृसत्ताकै डरमा कतिपय महिला आफू अन्यायमा परे पनि बोल्न र एक्सन लिन डराउँछन्।'

पछिल्लो समय माइतीघर मण्डलामा प्रायः दिनहुँजसो धर्ना, जुलुस हुने गरेका छन्। ती प्रायः विविध खाले हिंसा, बलात्कार,

छोरीपनि अंशियार

धन माया राना
अधिवक्ता तथा सचिव,
डेमोक्र्याटिक लयर्स एसोसियसन

नेपालको संविधान र कानुनले नै महिलालाई थुप्रै अधिकार प्रदान गरेको छ। सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार २०७५ को दफा १५ ले महिलाले चाहेमा सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने कुरा प्रस्टै उल्लेख गरेको छ। त्यसैगरी मुलुकी फौजदारी संहिता २०७४ को दफा १९ को उपदफा ४ ले वैवाहिक बलात्कारका विषयमा बोलेको छ।

मुलुकी ऐनमा छोरीलाई अंशको अधिकारको व्यवस्था थिएन। अविवाहित छोरीले ३५ वर्ष नाघेपछि मात्रै अंश पाउने व्यवस्था थियो। पछि आएर बाह्रौं संशोधनले अविवाहित छोरीलाई अंशको व्यवस्था गऱ्यो। तर तिनै छोरी विवाह गरेर गइन् भने अंश फिर्ता गर्नुपर्थ्यो। तर मुलुकी देवानी संहिता २०७४ को दफा २०५ मा छोरीलाई जन्मसिद्ध सम्पत्तिमा अधिकारको व्यवस्था गरिएको छ। अर्थात् छोराछोरी दुवैलाई बराबर अंशियार मानिएको छ।

अंशबन्डासम्बन्धी व्यवस्थामा मुलुकी देवानी संहिता २०७४ को दफा २०५ र २०६ मा समान हक, २०८ मा आमाबाट अंश पाउने, २११ मा अंश लिन सक्ने, २१४ मा विधवाले अंश लिई भिन्न हुन सक्ने र विवाहित छोरीको हकमा विवाह भएको मितिलाई मानो छुट्टिएको मिति कायम हुने कुरा उल्लेख छ। संविधानको मौलिक अधिकारसम्बन्धी धारा १८ ले समानताको हक, धारा १९ ले स्वतन्त्रताको हक, धारा २१ ले अपराध पीडितको हक तथा क्षतिपूर्ति, धारा २५ ले सम्पत्तिको हक र धारा ३८ ले महिलाका अन्य हक अधिकारको व्यवस्था गरेको छ।

बलात्कारपछि हत्यालगायतका विषयमा केन्द्रित देखिन्छन्। यतिका कानुन हुँदा पनि यो देशमा यति धेरै हिंसा र बलात्कार किन हुन्छन् भन्ने सवालमा अधिकारकर्मी वन्दना राणा भन्छिन्- 'कतिलाई त हाम्रा पक्षमा यी र यस्ता कानुन छन् भन्ने कुरा नै थाहा छैन भने कतिपय थाहा पाएर पनि सामाजिक, पारिवारिक प्रतिष्ठाका कारण बोल्दैनन्। र कुरा रह्यो मुद्दा भिजिबल भइरहेको, यसमा के छ भने महिला सजग र सचेत भएकै कारण उनीहरू बोल्न सक्ने अवस्थामा पुगेकैले यति धेरै कुरा बाहिर आउन सकेका हुन् जस्तो लाग्छ।'

वैवाहिक बलात्कार, घरेलु हिंसा, कार्यस्थलमा हुने हिंसाविरुद्ध लगायतका कुरा ऐन बनेर आएका छन् । आमाको नामबाट नागरिकता प्रदान गर्ने अधिकार पनि आइसकेको छ तर यसमा केही सर्तहरु छन् ।

संविधानको मौलिक अधिकार (धारा १७)

- धारा १८ मा समानताको हक
- धारा १७ मा स्वतन्त्रताको हक
- धारा २१ अपराध पीडितको हक (क्षतिपूर्तिसम्बन्धी व्यवस्था)
- धारा २५ सम्पत्तिको हक
- धारा ३८ मा महिलाको हक
- मुलुकी फौजदारी अपराध संहिता २०७४ तथा मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता २०७४
- फौजदारी कसुर (सजाय निर्धारण तथा कार्यान्वयन) ऐन २०४७
- परिच्छेद १८ मा (जबर्जस्ती करणी गर्न नहुने)
- परिच्छेद ४ मा वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्थामा श्रीमान्‌ले श्रीमतीलाई जबर्जस्ती करणी गरेमा पाँच वर्षसम्म कैद

हिंसाको स्रोत बन्द गर्नु पर्छ

सविन श्रेष्ठ
अधिवक्ता, महिला कानुन र विकास मञ्च

यतिका कानुन हुँदाहुँदै पनि घटनाहरू दिनप्रतिदिन बढ्नुमा दुईवटा पाटा छन्। नेपाल विश्वकै राम्रो कानुन भएको देशमा पर्छ। तर कार्यान्वयनमा समस्या छ। यही समस्याका कारण कहिले उजुरी नै नपर्ने, परिहाले पनि दर्ता नगरिदिने, दर्ता गरिहाले पनि राम्रो अनुसन्धान नगर्ने, राजनीतिक दबाब र पक्षमा काम हुने, कतिपय अवस्थामा पीडितलाई दबाब दिएर बयान फेर्न लगाउने, फैसला भएका केसमा पनि सजाय छुट दिन लगाउने कारणहरू मुख्य हुन्। निर्मला पन्तको केसमा अहिलेसम्म अत्तोपत्तो छैन। दोषी पत्ता लाग्न सकेको छैन, यो बलियो उदाहरण हो।

कानुन बनाएरै मात्र लैंगिक हिंसा हल हुँदैनन्। कानुनले घटना भइसकेपछि मात्रै काम गर्ने हो। विभेदकारी सोच, मूल्य-मान्यता, व्यवहार, हानिकारक अभ्यास र परम्परा पनि बदलिनुपर्छ। यी मूल कारकतत्व हुन्। कानुनले त हिंसा भएपछि मात्रै न्याय दिलाउने काम गर्छ तर जहाँबाट हिंसा उत्पन्न हुन्छन् र जुन स्रोत छन् ती मुहान भनेका यिनै हुन्। यी हिंसा उत्पादन हुने मूल स्रोतलाई पहिले बन्द गर्नुपर्छ।

हुने व्यवस्था छ ।

▸▸निम्न अवस्थामा भने वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको मानिने छैन

क) श्रीमान्सँग मानो छुट्टिई अंश मुद्दा चलेको

ख) श्रीमान्सँग अंश लिई छुट्टै बसेको

ग) श्रीमान्सँग सम्बन्धविच्छेद मुद्दा चलेको

मुलुकी संहितासम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने ऐन, २०७५ को

करणीसम्बन्धी कसुर

धारा २१९ मा जबर्जस्ती करणी गर्न नहुने कुरा उल्लेख छ । यसैको उपधारा १ ले कसैले जबर्जस्ती करणी गर्न हुँदैन भनेको छ ।

उपधारा २ ले कसैले कुनै महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरकी कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्तो महिला वा बालिकालाई जबर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ भन्ने कुरा प्रस्ट्याएको छ ।

परिच्छेदको प्रयोजन :

क) करकाप, अनुचित प्रभाव, डर, त्रास, झुक्यानमा पारी वा अपहरण गरी वा शरीर बन्धक लिई लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

ख) होस-ठेगानमा नरहेको अवस्थामा लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

ग) गुदद्वार वा मुखमा लिङ्ग पसाएमा, मुख वा योनिमा लिङ्ग केही मात्रामा पसेको भएमा, लिङ्गबाहेक अन्य कुनै वस्तु योनिमा प्रवेश गराएमा पनि जबर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ ।

३) जबर्जस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी देहायबमोजिम कैद हुनेछ

क) दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त, अपाङ्गता भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला भए जन्मकैद

ख) दश वर्ष वा दश वर्षभन्दा बढी चौध वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १८ वर्षदेखि २० वर्षसम्म कैद

ग) १४ वर्ष वा १४ वर्षभन्दा बढी १६ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १२ वर्षदेखि १४ वर्षसम्म कैद

घ) १६ वर्ष वा १६ वर्षभन्दा बढी १८ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १० वर्षदेखि १२ वर्षसम्म कैद

ङ) १८ वर्ष वा १८ वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिला भए सात वर्षदेखि १९ वर्षसम्म कैद

महिलाप्रतिको सोच बदलिएन

सलोनी सिंह
अधिकारकर्मी तथा संस्थापक दिदीबहिनी

जति नै कानुन बने पनि सोच, समाज र व्यवहार परिवर्तन नभई महिलाको अवस्था जहाँको त्यहीँ हुन्छ । पितृसत्ताले जरो गाडेको हाम्रो समाजमा महिलाप्रतिका व्यवहार र सोच फेरिएका छैनन्, धर्म, संस्कृति, संस्कार, चलिआएको चलन अर्कातर्फ छ । तर पछिल्लो समयमा आएर सामाजिक सञ्जाल, सञ्चार माध्यम, विश्वव्यापी एक्सपोजरलगायत विभिन्न पेसा-व्यवसायमा संलग्न भएका कारण महिलाहरूले प्रयोग गरिरहेको स्वतन्त्रताले गर्दा सदियौंदेखि शासन गरिरहेका पुरुषहरू शक्ति गुम्ने डरले केही हच्किएका छन्, जुन वर्षौंदेखि उनीहरूमै निहित थियो । अहिले जुन परिवर्तन देखिएको छ तुरुन्तै यसो भइहाल्ला भन्ने परिवार वा समाजले सोचेको थिएन । तर सञ्चार र प्रविधिले फड्को मारेको अहिलेको युगमा महिलाहरू व्यावसायिक, आत्मनिर्भर र स्वतन्त्र बन्ने क्रम द्रुत छ । यस्तो अवस्थामा एउटा वर्ग महिलाको हातमा शक्ति र सत्ता जाला भन्ने डरले अत्तालिएको छ ।

नेपालमा महिलाका पक्षमा थुप्रै कानुन बनेका छन् । तर यससम्बन्धी ज्ञान र सूचनाको कमी अनि फितलो कार्यान्वयनका कारण परिणाम प्रभावकारी हुन सकेको छैन । यी भएका कानुनको उपभोग र उपयोगका लागि कानुनी साक्षरता, सचेतनामूलक कार्यक्रमका साथै सोचमा परिवर्तन जरुरी छ ।

Since 1760
Lewis
Berger
Paint your imagination
SILK
GLAMOR
Glamor
that lasts
XP
LUXURY
Berger
SILK
GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY

काठको ढोका डिजाइन

घरको मुख्य ढोका ठूलो हिस्सा मानिन्छ। किनभने परिवारको सुख, समृद्धि र शान्तिको द्वार यहीँबाट खुल्छ। मूल ढोकाको डिजाइन राम्रो भयो भने घरको सुन्दरता धेरै गुणा बढ्छ। त्योसँगै मुख्य ढोका बलियो भयो भने घर सुरक्षित हुन्छ। घरमा आउने पाहुनाहरूलाई पनि आकर्षित गर्छ। त्यसैले मुख्यद्वारको ढोकाको डिजाइन बढी महत्वपूर्ण हुन्छ।

स्मार्ट डोरकी मार्केटिङ हेड अनिशा देउवाका अनुसार पछिल्लो समय मायका डोर एकदमै ट्रेन्डमा छ। यसले घाम र पानी दुवै छेक्ने भएकाले मुख्यद्वारका लागि एकदमै उपयोगी हुने उनको भनाइ छ।

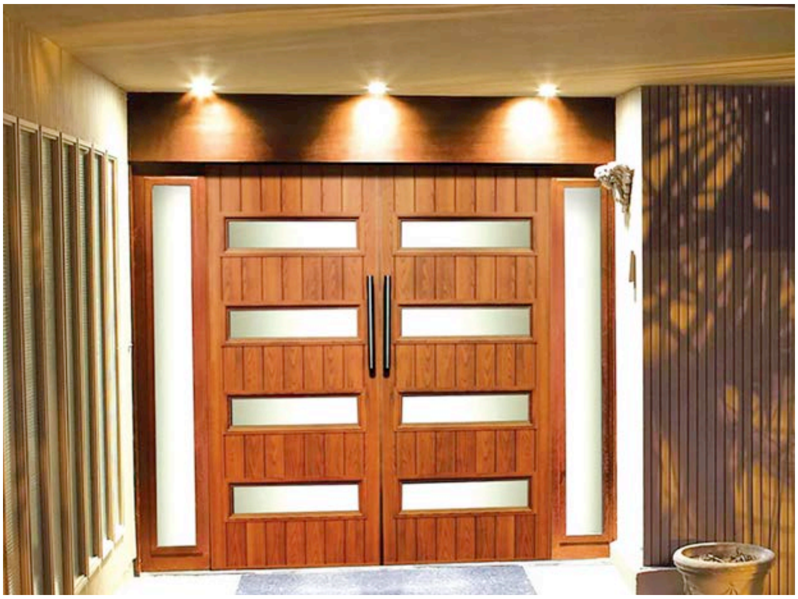
उनका अनुसार घरको इन्टेरियरको हिसाबले सही ढोकाको छनोट, डिजाइन, रंगको संयोजन, टिकाउबारे सबै जानकारी लिनुपर्छ। कुन ठाउँका लागि ढोका छनोट गर्दै हुनुहुन्छ त्यो एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ। घाम र पानी पर्ने ठाउँ मुख्यद्वार, कौसी, बाल्कोनी, बाथरुम जस्ता ठाउँमा वाटरप्रुफ र सन प्रोटेक्सनयुक्त ढोकाको छनोट गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ।

मायका डोर

यसलाई क्यानेडियन डोर पनि भनिन्छ। यो ढोका एकदमै चलेको छ। घामपानी दुवै छेक्ने भएकाले मुख्यद्वारका लागि यो ढोका निकै उपयोगी मानिन्छ। साथै बाल्कोनी, कौसी, बाथरुममा पनि यो ढोका राख्न सकिन्छ। यो ढोकाले घरलाई स्ट्यान्डर्ड लुक दिन्छ। यो ढोकामा १५ वर्षको वारेन्टी छ। सिंगल ढोकाको ७ हजार २ सय रुपैयाँ र डबल ढोकाको ९ हजार २ सय रुपैयाँ पर्छ।

थ्रिडी डोर

यो डोरमा बुट्टा माथि उठेको हुन्छ। यो ढोका पनि धेरैले रुचाउने गरेका छन्। विभिन्न डिजाइनमा यो ढोका पाउन सकिन्छ। यो भित्र कोठाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ। डबल डोरको १२ हजार ५ सय रुपैयाँ र सिंगल डोरको ९ हजार २ सय रुपैयाँ पर्छ। यसमा पनि १५ वर्षको वारेन्टी हुन्छ।



मेम्ब्रेन डोर

यो पुरानो भए पनि सदाबहार चल्ने डिजाइन हो। यो धेरै भेराइटीमा पाइने भएकाले ग्राहकलाई छनोटका लागि अप्सन पाइन्छ। यसमा थ्रिडीमा जस्तो बुट्टा उठेको हुँदैन। १५ वर्षको वारेन्टी रहेको यस डबल ढोकाको ७ हजार २ सय रुपैयाँ र सिंगल ढोकाको ४८ सय रुपैयाँ पर्छ।

रोजाइमा गाढा रंग

काठको ढोका विभिन्न रंगमा पाइन्छ। कालो (फरेस्ट ब्ल्याक), चकलेटी, पहेलो, सेतो रंग चलेको रंग हो। डार्क एटी, आर डब्ल्यु र चकलेटी रंग भने धेरै रोज्ने रंग हो।

नेपालमै बन्ने

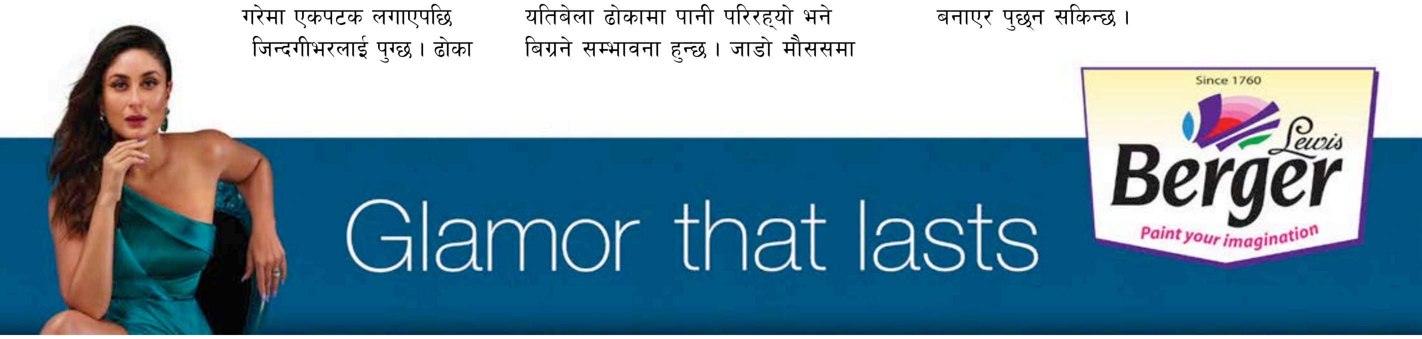
पाइन र आँपको काठबाट बन्ने यी ढोकाहरू नेपालमै बन्छन्। विराटनगर, धरान र दाङबाट फल्सिङ डोर काठमाडौंमा आइपुग्छन्। जसमा कीरा नलागोस् र प्वाल नपरोस् भनी सिजनिङ गरिएको हुन्छ। त्यसलाई ग्राहकको रोजाइ र इच्छाअनुरूप सिएनसी मेसिनबाट भिभिसी, मायका लेमिनेट गरी डिजाइन गरिन्छ।

वर्षौंसम्म ढुक्क

यो ढोका लामो समयसम्म टिक्छ। ढोकाको सही तरिकाले हेरचाह गरेमा एकपटक लगाएपछि जिन्दगीभरलाई पुग्छ। ढोका बनाउँदा भने सही साइज र आकारको अर्डर गर्नुपर्छ। जुन ठाउँमा राख्ने हो सोहीअनुसारको ढोका खरिद गर्नुपर्छ।

हेरचाह

अन्य मौसममा भन्दा वर्षामा काठको ढोकाको विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ। किनभने यतिबेला ढोकामा पानी परिरहृयो भने बिग्रने सम्भावना हुन्छ। जाडो मौससमा पनि चिसोका कारण काठको ढोका फुल्ने डर हुन्छ। त्यसैले गुणस्तरीय काठको ढोका रोज्नुपर्छ। काठको ढोकालाई चम्किलो बनाइराख्न आयल वा वाक्सिङ पनि गर्न सकिन्छ। ढोकामा जमेको धूलो वा माटो हटाउनका लागि धेरै पानीको प्रयोग गर्नुहुँदैन। कपडा भिजाएर निचोरी सुख्खा बनाएर पुछ्न सकिन्छ।



हाँडी विरयानी

पूजन नेपाल

सञ्चालक, हाँडी विरयानी

सामग्री : कुखुराको मासु, कागतीको रस, अदुवा र लसुनको पेस्ट, हरियो खुर्सानीको पेस्ट, फ्राई गरेको प्याज, बेसार, कस्मिरी मिर्च पाउडर, घिउ, पुदिना, धनियाँ, दही, केशर, शाही जिरा पाउडर, मेथीको धूलो, विरयानी मसला ।

विधि : सबैभन्दा पहिले कुखुराको छाला निकालेको मासुलाई १४ पिस बनाएर काट्ने । त्यसमा माथि तयार पारिएका सबै मरमसला हालेर मेरिनेट गर्ने । त्यसपछि लंग ग्रेन बासमती चामललाई आधा घण्टाजति पानीमा भिजाउने । त्यसपछि पानी छानेर चामललाई तातोपानीमा राख्ने र त्यसमा नुन, गरममसला, पुदिनाका पात, ह्वाइट पेपर एवं कागतीका टुक्रा हाल्ने । चामललाई ५० प्रतिशतसम्म पकाउने । अघि मेरिनेट गरेको मासुलाई भाँडामा हाली त्यसमाथि आधा पाकेको चामल हालेर कभर गर्ने । त्यसमा फ्राई प्याज, पुदिनाका पात, धनियाँ, केसर, दूध, घिउ हालेर सानो आगोमा एक घण्टाजति पकाउने । यतिबेलासम्म चामल ८० प्रतिशत पाकिसकेको हुन्छ । अब तातो हाँडीलाई ओभनबाट निकाल्ने । ब्रसको सहायताले हाँडीमा घिउ लगाउने । पाक्न लागेको चामल हाल्ने । ड्रेसिङ गर्नलाई घिउ, दालचिनीको धूलो, फ्राइड गरेको प्याज, केसन, केवडा वाटर, रोज वाटर, पुदिना, धनियाँ, अदुवा जुलियन कटमा काटेको हाल्ने । मुछेको पिठोले सिल्ड गर्ने । ओभनमा २० मिनेटसम्म पकाउने ।

आशिका दाहाल

प्रबन्ध निर्देशक, हाँडी विरयानी

यो रेस्टुरेन्टको विशेषता के हो ?

अहिले धेरैले भित्र भन्दा पनि बाहिर खुल्ला ठाउँमा बसेर खान मन पराउँछन् । त्यसैगरी यहाँको आर्किटेक्चर भिन्न छ । रेस्टुरेन्टलाई रोयल लुक दिइएको छ । भारतको मुगल राज्यका राजाहरूको मुख्य खाना विरयानी हो । यहाँको साजसज्जामा त्यहीँको शैली झल्काइएको छ । यहाँ सबै भारतीय परिकारहरू उपलब्ध हुन्छन् ।

हाँडी विरयानी अरुभन्दा के फरक छ ?

हाइजिनमा मुख्य केन्द्रित भएका छौं । यहाँ तरकारीहरू स्वस्थ र ताजा प्रयोग गरिन्छ । तरकारीलाई स्टोर गरेर राखिँदैन । सधै बिहान ताजा तरकारी ल्याइन्छ । त्यसैगरी भाँडा माझ्न डिसवासको प्रयोग गरिन्छ । अर्को हामीसँग कुल रुम छ फ्रिजको प्रयोग गर्दैनौं ।

ग्राहकहरूको रुचि कस्तो पाउनुभएको छ ?

धेरैजसो यहाँ भारतीय परिकारका पारखीहरू आउँछन् । कतिपय भारतीय परिकार चाख्न आउँछन् । धेरैजसो नेपालीहरू भारत घुम्न एवं पढ्न जाने भएकाले पनि भारतीय परिकार मनप राउँछन् ।

चिकेन तन्दुरी

सामग्री : एउटा कुखुरा, मरिचको धूलो, अदुवा-लसुनको पेस्ट, चाट मसला, जिराको धूलो, गरम मसला, फ्राई गरेको प्याज, कश्मिरी चिल्ली पाउडर, हरियो खुर्सानी, कागतीको जुस, स्वादअनुसार नुन ।

विधिः एउटा कुखुराको आठ पिस टुक्रा पारेर काट्ने र यी सबै सामग्री हालेर मोल्ने । दुई घण्टाजति मेरिनेट गरेपछि त्यसमा दहीबाट बनाएको पेस्ट, कबाब चिनी, तोरीको तेल, घिउमा भुटेको बेसन हालेर एकछिन मेरिनेट गर्ने । त्यसपछि तन्दुरमा २५ मिनेटजति पकाउने । बटर, क्रिम, चाट मसला र धनियाँले गार्निस गर्ने ।

मटन रोगन जोस

सामग्री : खसीको खुट्टाको भागको मासु, घिउ, गरम मसला ।

मसला मिक्सरका लागि मेथीको धूलो, कश्मिरी मिर्चको धूलो, अदुवाको पाउडर, हिङ पाउडर, धनियाँको पाउडर, नुन स्वादअनुसार, केशरलाई पानीमा भिजाएर पिस्ने । यसले मसलाको वासनालाई बढाउँछ ।

विधि : खसीको मासुलाई गरम मसला हालेर घिउमा खैरो हुन्जेलसम्म भुट्ने । त्यसपछि अघि तयार पारेको मसला मिक्सर हाल्ने र थोरै पानी हालेर छोपिदिने । एक-दुई घण्टासम्म सानो आँचमा पकाउने । जबसम्म मासु नरम, रसिलो र लेयरमा तेल (रोगन) नदेखिएसम्म पकाउने । माथिबाट पुदिनाका पात, हरियो खुर्सानी र जुलियन कटमा काटेको अदुवा हालेर गार्निस गर्ने ।

१ करोड १७ लाखको कारोबार

'रोपेर फूल गोदावरी, सजाऔं घर आँगन वरिपरि' भन्ने नाराका साथ ललितपुरको जावलाखेल खेल मैदानमा गोदावरी फूल प्रदर्शनी गरिएको थियो । प्रदर्शनीमा ४५ हजारभन्दा बढीले प्रत्यक्ष अवलोकन गर्नुका साथै एक करोड १७ लाख रूपैयाँ भन्दा बढीको व्यावसायिक कारोबार भएको आयोजक फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन नेपाल (फ्यान) ले जनाएको छ ।

फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन नेपालको आयोजनामा सम्पन्न चार दिने मेलामा ग्राहकको भीड बढेकाले एक दिन थप गरिएको कार्यक्रम संयोजक जेबी तामाङले बताए । उनका अनुसार पछिल्लो समय मानिसहरूको फूलप्रतिको मोह बढेको देख्न सकिन्छ । देशभर व्यावसायिक फूल खेती गर्नेहरु पनि बढ्दै गएका छन् ।

पुष्प विकास केन्द्र सहआयोजक रहेको उक्त प्रदर्शनीमा कृषि पूर्वाधार विकास तथा कृषि यान्त्रीकरण प्रवर्द्धन केन्द्रको सहयोग रहेको थियो । हाल नेपालमा ४८ जिल्लामा करिब दुई सय २१ हेक्टर क्षेत्रफलमा पुष्प व्यवसाय भइरहेको फ्यानको तथ्यांक छ । पुष्प व्यवसायमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष गरी ४४ हजारभन्दा बढी जनशक्ति रोजगारमा संलग्न छन् ।

पाँच दिन लागेको मेला प्रदर्शनीमा व्यावसायिक स्टल ६१, प्रतियोगितात्मक स्टल २, कट फ्लावर सजावट स्टल २ र सूचनामूलक ५ गरी जम्मा ७० वटा स्टल रहेका थिए ।

गमला घर
PLANTS | POTS | DECOR
गमला घर
PLANTS | POTS | DECOR

Grafting Tool
Multi-function Grafting Tool

नर्सरी
काठमाण्डौ

इन्टरनेटको सहयोगले ड्रागन खेती

माधव अर्याल

भारतीय सेनाबाट अवकाश प्राप्त माथागढी गाउँपालिका-१ माडीफेदीकासोमबहादुर आलेको दिनचर्या ड्रागन रेखदेखमा बित्छ। छोरा मनु आलेले सामाजिक सञ्जाल र युट्युबबाट बुवा सोमबहादुरलाई खेती गर्ने तरिका सिकाउँछन्। छोरा मनुले दक्षिण अफ्रिकाको केन्या पुगेर ड्रागनका विषयमा जानकारी लिएका थिए। उनैको सहयोगमा काठमाडौंलगायत अन्य ठाउँबाट बिरुवा ल्याएका हुन्। पाँच सय बोट लगाएका उनको ड्रागनले पहिलो लटमा तीन लाख बढी आम्दानी दिएको छ। पुनः लगाएका बोट पनि राम्रै हुर्किएका छन्। 'परीक्षणका लागि लगाएका थियौं तर सफल भयो,' उनले भने, 'हुन्छ कि हुन्न भन्ने थियो। अब राम्रो हुने रहेछ भन्ने लागेको छ।' सेता र राता दुवै छन्। प्रतिकिलो पाँच सयदेखि छ सय रुपैयाँमा बजारमा पठाएको उनले बताए।

धान फल्ने जमिनमा लगाएका हुन् ड्रागन। डेढ वर्षअघि खेती सुरु गरेका आलेले छ सय बिरुवा रोपेका

छन् । धानबालीको तुलनामा यसबाट चार गुणा फाइदा भएको आलेले बताए । यसलाई बेच्न स्थानीय बजारदेखि तानसेन, आर्यभञ्ज्याङ, दमकडा, कसेनीसम्म पु¥याएका छन् । तीन रोपनी जग्गामा खेती गरेका छन् । अझै विस्तार गर्ने उनको योजना छ ।

यो खेती नयाँ र स्वास्थ्यका लागि राम्रो भएको बुझाउन सक्नुपर्ने उनको सुझाव छ । एक पिल्लरमा चारैतिर लगाइएका चारवटा बोट हुन्छन् । एक बोटमा कम्तीमा ३० वटासम्म फल लाग्छन् । बिरुवा लगाएको एक वर्षमै फल तयार हुन्छ । आले मात्र होइन, कचल, तानसेन र ठिमुरेमा गरी तीन हजार पाँच सय बढी ड्रागनका बोटले फल दिन थालेका छन् । बजारमा रातो महँगोमा बिक्री हुने गरको छ । तर सेतो धेरै फल्छ । बोट पनि छिटो हुर्कन्छ ।

तानसेन काजीपौवाका सन्दीप अधिकारी, ठिमुरेका भरत जीसी, कचलका टेकबहादुर रास्कोटी, रुप्सेका तारा पाण्डेय, रामपुरका हिरण्यराज रेग्मीले पनि ड्रागन खेती गरेका छन् । अधिकांशले इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालबाट खेती गर्ने तरिका सिकेर गरिएको ड्रागन बजारमा बिक्री गर्न कुनै समस्या छैन । ड्रागन पहिलो लटमा सेतो पाँच सय र रातो छ सय रुपैयाँमा बिक्री गरेका थिए । यसपटक चार सय र पाँच सयमा पठाउने योजना बनाएका छन् ।

सिउँडीजस्तै देखेर अचम्म परेका गाउँलेलाई पाकेको फल चखाएपछि गाउँमै ड्रागन खाने उपभोक्ता बढेको कचलका रास्कोटीले बताए । सुरुमा सिउँडीजस्तै देखेर धेरै गाउँले अचम्म परेका थिए । माथागढी गाउँपालिका-१, चिदीपानीका वडाध्यक्ष राजकुमार पन्थीले गाउँपालिकामा कार्यविधि बनाएर उत्पादनमा आधारित अनुदान दिनेगरी काम गर्न लागेको बताए । केही किसानले व्यावसायिक खेती सुरु गरेको कृषि ज्ञानकेन्द्रकी प्रमुख कामना भट्टराई अधिकारीले बताइन् । नयाँ खेती भएकाले ड्रागन डिपार्टमेन्टल स्टोर, फलफूल पसल, भाटभटेनीलगायतमा बिक्री गर्न सहज रहेको उनले बताइन् ।दक्षिण अमेरिकाको मेक्सिकोमा सुरु भएको यो फल सिउँडी प्रजातिमा पर्छ । गर्मी र सुख्खा हावापानीमा हुने सिउँडी प्रजातिको फलफूल हो । यसको लहरा ड्रागनको जिब्रोजस्तै हुन्छ । फलको स्वाद गुलियो र अमिलोपनको मिश्रण भएको हुन्छ ।

पाल्पाको माथागढी गाउँपालिका-१, चिदीपानी माडीफेदीका सोमबहादुर आलेले गरेको ड्रागन खेती ।
तस्बिर : माधव अर्याल/कान्तिपुर

उद्यमीको प्रेरणादायी यात्रा

भक्तपुरको मध्यभागमा रहेको सात रोपनी जग्गामा च्याउ खेती गरी आफ्नो समुदायलाई नै समुन्नत पार्न लागिपरेकी महिला हुन्, ३८ वर्षीया चन्द्रलक्ष्मी देशेमरु । 'जय चड्गु मसरुम फार्म' को नाममा उनले सञ्चालन गरेको च्याउ खेती, महिला उद्यमशीलता र दृढ संकल्पको प्रेरणादायी कथा हो ।

विगत ७ वर्षदेखि च्याउ खेती गर्दै आएकी उनले कोभिडको चपेटामा परेर २० लाख बराबरको नोक्सानी व्यहोर्नुपर्‍यो । व्यवसाय घाटामा गएपछि एकपटक त उनलाई विदेश पलायन हुने सोचले सतायो । विदेश जाने सोच बनाएर बसेकी चन्द्रलक्ष्मीलाई कसैले बैंकले सहुलियत ब्याजदरमा कर्जा दिन्छ भन्ने कुरा सुनाइदिए । यो थाहा पाएर फेरि एकपटक च्याउ खेती गर्नुपर्छ भनेर उनले विदेश जाने सोच त्यागी बैंकबाट कर्जा लिई पुनः व्यवसायमा होमिने निर्णयमा पुगिन् । अन्ततः लक्ष्मीले सनराइज बैंकबाट व्यावसायिक कृषि तथा पशुपंक्षी कर्जाअन्तर्गत छोटो प्रक्रियामै ४० लाख रुपैयाँ कर्जा लिई पुरानो काम सुरु गरिन् ।

समयसँगै उनको मेहनत र लगनशीलताले व्यवसायमा सकारात्मक परिवर्तन देखिँदै आयो । उनको सफलता उनका लागि मात्र होइन भक्तपुरको कृषि कर्ममा लागेका अन्य महिला दिदीबहिनीहरूका लागि समेत उनको काम प्रेरणा बन्दै गयो । फलतः उनको लगनशीलता र परिवारको सहयोगले व्यवसायले गति लिन पुग्यो ।

'व्यवसाय राम्रै चलिरहेको छ, बैंकको सहयोगले नै आज यो स्थानमा छु, व्यवसायको आम्दानीबाट बैंकलाई तिर्नुपर्ने साँवा-ब्याज समयमा तिर्दै आएकी छु । विदेशी भूमिमा गएर पनि आखिर दुःखै गर्नुपर्छ, स्वदेशमा भए आफूले पहिलेदेखि जानेको काम गर्न पाइन्छ । त्यसमा पनि बैंकले सहजै कर्जा उपलब्ध गराउने भएपछि नेपालमै बसी व्यवसाय गर्ने निर्णय गरियो । अहिले आएर हेर्दा त्यसबेलाको निर्णय ठीकै रहेछ जस्तो लाग्छ । व्यवसायमा कहिले नाफा कहिले घाटा त भइहाल्छ ।' उनले उत्साहित हुँदै सुनाइन् ।

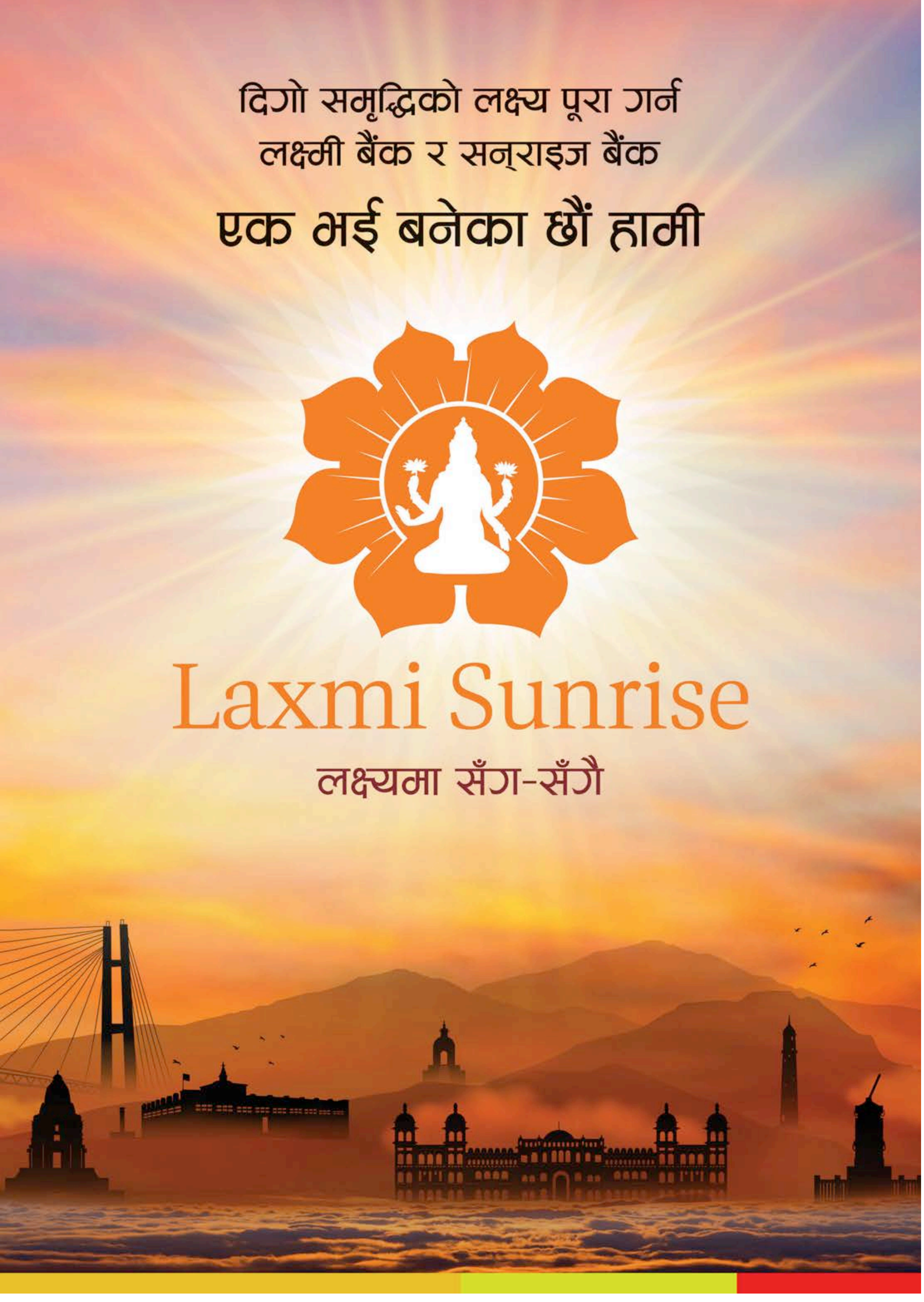
पछिल्लो समय उनीजस्ता धेरै युवा राम्रो अवसरको खोजीमा विदेश पलायन भइरहेका छन् । विदेश पलायन हुन खोज्ने युवा जनशक्तिलाई स्वदेशमै अवसर जुटाउन सक्नु सबैको दायित्व हो । त्यसमा सरकारदेखि निजी क्षेत्र, घरपरिवारदेखि छरछिमेक, समाज आदि सबैको सहयोग र उत्प्रेरणा आवश्यक छ ।

सुरुमा ६ आना जग्गा धितो राखी कर्जा लिएर व्यवसाय सञ्चालन गरेको र पछि पुनः १५ लाख रुपैयाँ थप कर्जा लिई व्यवसाय बिस्तार गरेकी चन्द्रलक्ष्मीको पहिले र अहिलेको गरी करिब ७ रोपनी जग्गामा च्याउ खेती भइरहेको छ । अहिले उनी र उनका श्रीमान्सहित फार्ममा ८ जना युवाले रोजगारी पाइरहेका छन् । वार्षिक करिब एक करोडको स्याउ बिक्री गर्ने गरेको उक्त फार्ममा उनका श्रीमान्को ठूलो मेहनत र सहयोग रहेको उनले बताइन् ।

च्याउ उमार्न ठूलो परिश्रम गर्नुपर्छ । बेलाबखत विषादी छर्नुपर्ने हुन्छ । पछि बिक्री गर्ने समयमा पखालेर बजारमा लैजानुपर्ने हुन्छ । च्याउ बेच्नुपर्ने समयमा बिहान १ बजेदेखि नै सबै कामदार मिलेर च्याउ प्याक गरी कालीमाटी तरकारी बजारसम्म पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छ । मेहनत नगरी पैसा कमाउन नसकिने उनी बताउँछिन् । एक केजी च्याउको बजार मूल्य २०० सम्म हुने र किसानको हातमा १६० रुपैयाँसम्म पर्ने उनले बताइन् । सामान्यतया एक लटको उत्पादन करिब दुई महिनाभित्र बिक्री गरिसक्नुपर्छ ।

चन्द्रलक्ष्मी भन्छिन्-'बजारमा च्याउको माग अत्यधिक छ तर किसानले अपेक्षा गरेजति भाउ पाउन सक्ने अवस्था छैन, व्यवसायीले जतिमा बेच्छन् त्यही अनुपातमा मूल्य लिने गरेका छौं । जस्तो, आज हामीले व्यवसायीलाई जोखेर च्याउ छोडेर आउँछौं, भोलिपल्ट व्यवसायीले जतिमा बेच्यो त्यसको निश्चित प्रतिशत कटाएर हामीले पैसा पाउने गरेका छौं । अहिले व्यवसायीहरूले प्रतिकेजी रु. ४० नाफा लिने गरेका छन्, चाहे च्याउको बजार मूल्य १०० होस् वा २०० नै किन नहोस् ? वार्षिक खर्च कटाएर करिब १८ लाख आम्दानी हुन्छ ।'

उनको कथाले एक समुदायलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण नेपालीलाई उत्प्रेरित गर्छ । आफ्नै माटोमा व्यवस्थित र आधुनिक तवरले कृषि कर्मलाई अपनाउन सकिएमा मात्रै पनि देशले आर्थिक समृद्धिको यात्रा तय गर्न सक्छ भन्ने कुराको दृष्टान्त उनको कृषि फार्म हो । उज्यालो भविष्यको प्रतीक्षा गरिरहँदा उनले नेपालको कृषि क्षेत्रमा परिवर्तन ल्याउने क्रममा चालेका कदमहरू प्रशंसनीय छन् ।


दिगो समृद्धिको लक्ष्य पूरा गर्न
लक्ष्मी बैंक र सन्राइज बैंक
एक भई बनेका छौं हामी
Laxmi Sunrise
लक्ष्यमा सँग-सँगै

वन्यजन्तु हाम्रा गहना हुन्

सञ्जीवनी योञ्जन

निर्देशक, वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल, (डब्ल्युसिएन)

वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपालले कुन-कुन क्षेत्रमा के-कस्ता काम गर्छ ?

डब्ल्युसिएन २००२ मा स्थापना भएको एनजीओमा मैले काम गरेको २० वर्ष भयो । संरक्षित क्षेत्रभन्दा बाहिर पनि वन्यजन्तु संरक्षण हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो उतिबेलैको सोच हो । त्यतिबेला चोरी-सिकारी, पैठारी रोकिनुपर्छ भन्ने हाम्रो मूल मुद्दा थियो, संरक्षणप्रेमी मान्छेहरू मिलेर यो संस्था खोलिएको हो । सुरुदेखि नै सरकारसँग काम गरेर चोरी-सिकारी नियन्त्रणमा निरन्तर रूपमा काम गरेका छौं । सहकार्यबाट सरकार सचेत भएर नयाँ ऐन-कानुन पनि बने । अहिले समयसापेक्ष हुनुपर्छ भनेर पाठ्यक्रममा वन्यजन्तु र वातावरणका विषय समावेश गर्नुपर्छ भनेर कुरामा वकालत गरिरहेका छौं । नेपाल प्रहरीको क्राइम हेर्ने थुप्रै पिलरमध्ये वाइल्ड लाइफ हेर्ने छुट्टै पिलर पनि बनिसकेको छ ।

तपाईंहरूले सुरु गरेको ग्रिन अभियान भनेको के हो ?

सुरुमा हामी संरक्षणमा काम गर्न थाल्यौं । वन्यजन्तु चोरी-पैठारीजस्ता क्राइम हुनुमा समुदायको पनि हात छ भन्ने कुरा पत्ता लागेपछि सन् २००३ देखि समुदायलाई वैकल्पिक जीविका विकल्प दिने काम थाल्यौं । त्यो समयमा संरक्षण शिक्षा भनेको आर्ट, पोइम वा क्विज कम्पिटिसन मात्रै हो भन्ने बुझिन्थ्यो । वातावरण शिक्षामा काम गरेको १५ वर्षभन्दा बढी भयो । इको-स्कुल अभियान अर्थात् हरित विद्यालय निर्देशिका निस्कियो सन् २०१८ मा, हामीले यसमा सरकारसँग सहकार्य गर्ने अवसर पायौं । त्यसमा एक विद्यालय-एक बगैंचा भन्ने कुरा उल्लेख थियो । विद्यालय स्तरबाट जलवायु परिवर्तनले ल्याएको चुनौती सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान दिइने अभियान नै ग्रिन अभियानका रूपमा अगाडि बढ्यो, यसले व्यावहारिक ज्ञान हुनुपर्छ भन्ने कुरालाई महत्व दिएको छ ।

यो अवधारणाको जन्म कसरी भयो ?

चोरी-सिकारी व्यापक हुँदा समुदाय स्तरमा शिक्षा र चेतना आवश्यकताले यो अवधारणा जन्मायो । बाघ माऱ्यो भने समात्छ भन्ने थाहा थियो तर बाघ संरक्षण गऱ्यो भने के हुन्छ भन्ने जानकारी र चेतना थिएन । तसर्थ हामीले सरकारसँग मिलेर ग्रिन अवधारणामार्फत स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गऱ्यौं जुनकुरा अहिले सातै प्रदेशका सात सय ५३ स्थानीय निकायमा सञ्चालित छन् ।

यसको प्रभाव कस्तो छ ?

हामीले प्रदेश सरकारसँग मिलेर उतिबेला बनाएको स्थानीय पाठ्यक्रम अहिले नेपालभरका सम्पूर्ण पालिकामै सञ्चालित छ । हाल चितवनको रत्ननगरमा ६ वटा र काठमाडौं महानगरपालिकाभित्र ६ वटा गरी १२ वटा हरित विद्यालय बनिसकेका छन् । २० वर्षको हाम्रो कामको मूल्यांकन गर्दा विद्यार्थीहरूमा परिवर्तन आएको मात्रै नभएर अभिभावकलाई समेत ती विद्यार्थीले वातावरण शिक्षा सिकाएको पनि पाइयो ।

यो अवधारणाको लक्ष्य के हो ?

सन् २०१८ को शिक्षा मन्त्रालयको निर्देशिकाले प्रत्येक विद्यालय हरित विद्यालय हुनुपर्छ भनेको छ । हामीले दुई वटा स्रोत सामग्री निकालेका छौं । पहिलो पुस्तक, अर्को लघुचलचित्र । प्रियंका कार्की र गौरव पहाडीले अभिनय गरेको यो डकुफिल्म युट्युबमा पनि हेर्न पाइन्छ भने छ वटा छुट्टाछुट्टै कम्पोनेन्ट राखिएको पुस्तक विद्यालयमा पढाइ हुन्छ । रुख रोपेर मात्र हुँदैन, वातावरण सरसफाइ, फोहोरबाट मोहोर बनाउने कला, ऊर्जाको चुहावट, पानी र सरसरफाइका कुरा समेत यो चलचित्र र पुस्तकभित्र समेटिएका छन् । तसर्थ हाम्रो लक्ष्य भनेको नेपालभरका हरेक विद्यालय 'हरित विद्यालय' हुनुपर्छ भन्ने हो । निरन्तर काम गरे अबको १० वर्षभित्र यो अवधारणा मूलधारमा छिर्छ भन्ने छ किनभने अहिले त प्रदेश सरकारसँगै निर्णायक शक्ति छ ।

सिर्जनात्मक गैरआख्यान- 'गर्भको गर्व'

डा. बालकृष्ण शाह

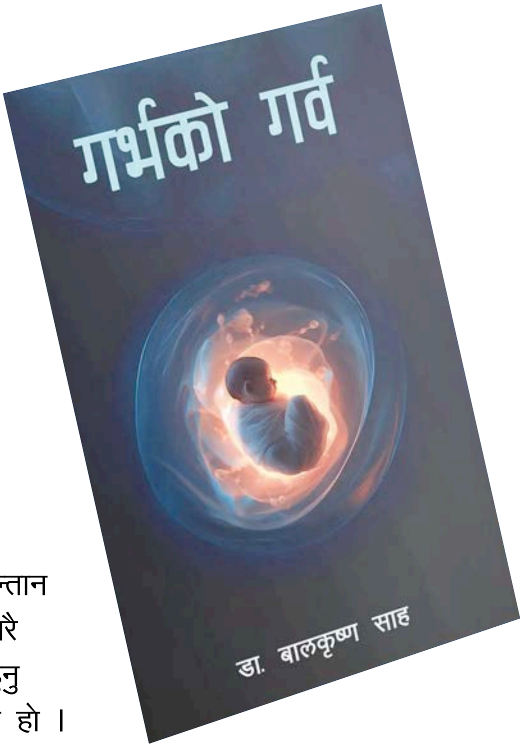
प्रसूति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ र लेखक

'गर्भको गर्व' कस्तो पुस्तक हो ?

यसलाई साहित्यपोस्टले सिर्जनात्मक गैरआख्यानको नाम दिएको छ। यसमा स्वास्थ्य समस्यालाई दुई किसिमले प्रस्तुत गरिएको छ। पहिलो, समाजमा घटेका घटनामा आधारित कथा प्रस्तुत गरिएको छ। अर्को भागमा त्यस घटनामा रहेको मुख्य स्वास्थ्यका अज्ञानतालाई चिर्ने प्रयास गर्दै ती रोगबाट आफू कसरी बच्न सकिन्छ, त्यसका उपाय सुझाइएको छ। यसरी यो एउटा नयाँ किसिमको स्वास्थ्य र साहित्यको संगम बन्न पुगेको छ।

यसलाई कथा संग्रह भन्ने कि अनुभव वा लेखको संगालो ?

यो कथा संग्रह हो तर कथासंग्रह मात्र पनि होइन। यसमा गुरुप्रसाद मैनालीका कथामा जस्तो सामाजिक चित्रणसँगै विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको जस्तो पात्रहरूको मनोविज्ञान उतार्ने प्रयास गरेको छु। ती कथाहरूले पाठकका मनमा अनेक प्रश्न उब्जाउँछन्, तिनलाई समाधानका उपायसमेत राखेको छु।



नेपालमा एक लाख सन्तान यो धर्तीमा आउँदा १ सय ५१ जना महिलाको मृत्यु हुन्छ। कुनै रोग नलागी केवल सन्तान जन्माउँदा यति धेरै महिलाको मृत्यु हुनु निकै दुःखद् कुरा हो।

यो तपाईंको अनुभवमा आधारित छ कि कल्पनामा ?

सबै कल्पना मात्रै छैन। अनि सबै अनुभव मात्र पनि होइन। चिकित्सकीय पेसामा काम गर्दा बिरामीले भोगेका समस्याहरूलाई समाजका हरेक वर्गलाई बुझाउन केही काल्पनिक पात्र र अवस्था जोडेको छु।

यो पुस्तक कसका लागि लेखिएको हो ?

'गर्भको गर्व' नाम सुन्दा गर्भवतीको लागि मात्र हो जस्तो लाग्न सक्छ। यहाँ चर्चा गर्भ र गर्भसँग सम्बन्धित समस्याको गरिएको छ। तर गर्भवती एउटी महिला मात्र हुँदैन है भन्ने कुरा बुझाउने प्रयास गरेको छु। जसरी एउटा बच्चा जन्मेपछि कोही बुवा, कोही हजुर बुवा, कोही आमा, कोही मामा, कोही दाजु बन्छ, त्यसरी नै बच्चा जन्माउँदा सबैको भूमिका हुन्छ भन्ने हो। त्यसैले यो पुस्तक सबैका लागि हो। समग्रमा परिवारका सबै सदस्यले गर्भको संवेदनशीलता बुझ्नुपर्छ भन्ने यो पुस्तकको उद्देश्य हो।

यो पुस्तकमा महिला स्वास्थ्यका के कुरा समेटिएका छन् ?

महिनावारी भएदेखि पाठेघर फाल्नुपरेको पीडासम्म यसमा चर्चा गरेको छु। यो पुस्तकले ४० वर्ष उमेर नपुगेका ती महिलाहरूको कथा पनि भन्छ, जसले वैवाहिक जीवनमा सन्तान जन्माउन खोज्दा कस्ता समस्या आइपर्न सक्छन् र कसरी जीवनको मोड बदलिन्छ। अनि पारिवारिक सुखका लागि गर्भको महत्व देखाउँदै यसको व्यवस्थापनमा समाज कसरी सहयोगी हुन्छ भन्ने देखाउने प्रयास गरिएको छ।

अहिले महिलाहरूले प्रसूतिका क्रममा जे-जस्ता समस्या भोगिरहेका छन्, त्यो कुरा यहाँ कसरी उठाइएको छ ?

नेपालमा एक लाख सन्तान यो धर्तीमा आउँदा १ सय ५१ जना महिलाको मृत्यु हुन्छ। कुनै रोग नलागी केवल सन्तान जन्माउँदा यति धेरै महिलाको मृत्यु हुनु निकै दुःखद् कुरा हो। हाम्रो मुलुकमा मातृ मृत्युदरलाई घटाउन सामाजिक अभियानकै रूपमा अघि बढ्नुपर्ने आवश्यकता छ। यसका लागि सकारको मुख ताकेर हात्र हुँदैन, सर्वसाधारण आफै पनि सचेत हुनुपर्छ। विशेषगरी गर्भ र प्रसवको व्यवस्थापनमा पनि यो पुस्तक सहयोगी हुन्छ।

कन्ट्याक्ट लेन्स र आँखाको सुन्दरता

डा. सुदर्शन खनाल

आँखाको जाँच र परामर्शबिना आफूखुसी कन्ट्याक्ट लेन्स खरिद गरेर लगाउँदा आँखामा आँखा सुख्खा, रातो एवं आँखा पाक्नेदेखि लिएर नानीको अल्सर हुने, नानीमा प्वाल पर्नुका साथै नानी सम्पूर्ण रूपमा बिग्रिएर अन्धोपन हुनसक्छ ।

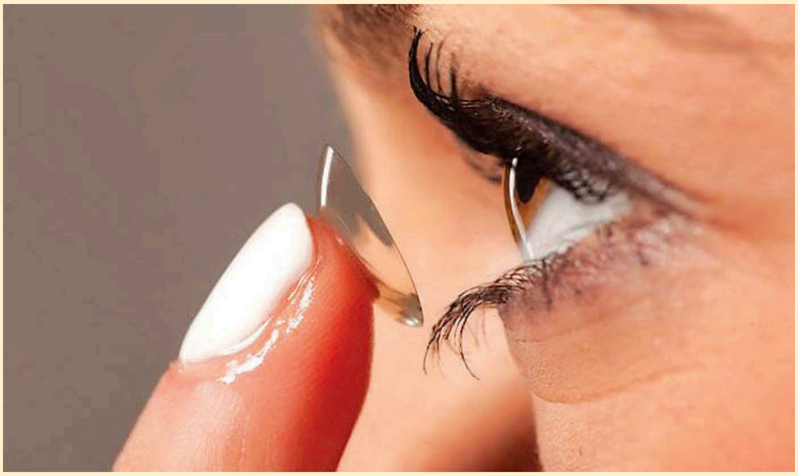
पावरवाला चस्माको सट्टामा आँखाको नानी (कालो भाग) मा राखिने एक किसिमको सानो पारदर्शी झिल्ली नै कन्ट्याक्ट लेन्स हो । यसको प्रयोगले आँखाले सफा देख्छ । व्यक्तित्वलाई पनि सुन्दर देखाउन सहयोग गर्छ । सामान्यतया आँखामा पावर भएका कारण प्रयोग गरिने कन्ट्याक्ट लेन्सलाई मेडिकल कन्ट्याक्ट लेन्स भनिन्छ । आँखाको सुन्दरतालाई थप उजागर गर्न प्रयोग गरिने कन्ट्याक्ट लेन्सलाई कस्मेटिक कन्ट्याक्ट लेन्स भनिन्छ । दुवै किसिमका कन्ट्याक्ट लेन्स आँखाको संसर्गमा राखिने भएकाले विशेषज्ञको परामर्शबिना प्रयोग गर्नुहुँदैन । दृष्टि विशेषज्ञ र आँखा रोग विशेषज्ञको सल्लाहमा मात्र कन्ट्याक्ट लेन्स प्रयोग गर्नुपर्छ । आँखाको जाँच र परामर्शबिना आफूखुसी कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउँदा आँखा सुख्खा, रातो एवं आँखा पाक्नेदेखि लिएर नानीको अल्सर हुने, नानीमा प्वाल पर्ने, नानी सम्पूर्ण रूपमा बिग्रिएर अन्धोपन हुनसक्छ ।

समय परिवर्तनसँगै हाम्रो रहनसहन र जीवनशैली पनि परिवर्तन भएको छ । साना-ठूला जमघट प्रायः भइरहन्छन् र प्रत्येक पटकको जमघटमा आफूलाई आकर्षक देखाउने गरिन्छ । सुन्दरता बढाउन आँखामा कलर कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग बढेको छ । शरीरको पहिरनसँग मिलाउने गरी कलर कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउने चलन छ । नारीहरूले कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउँदा यी कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

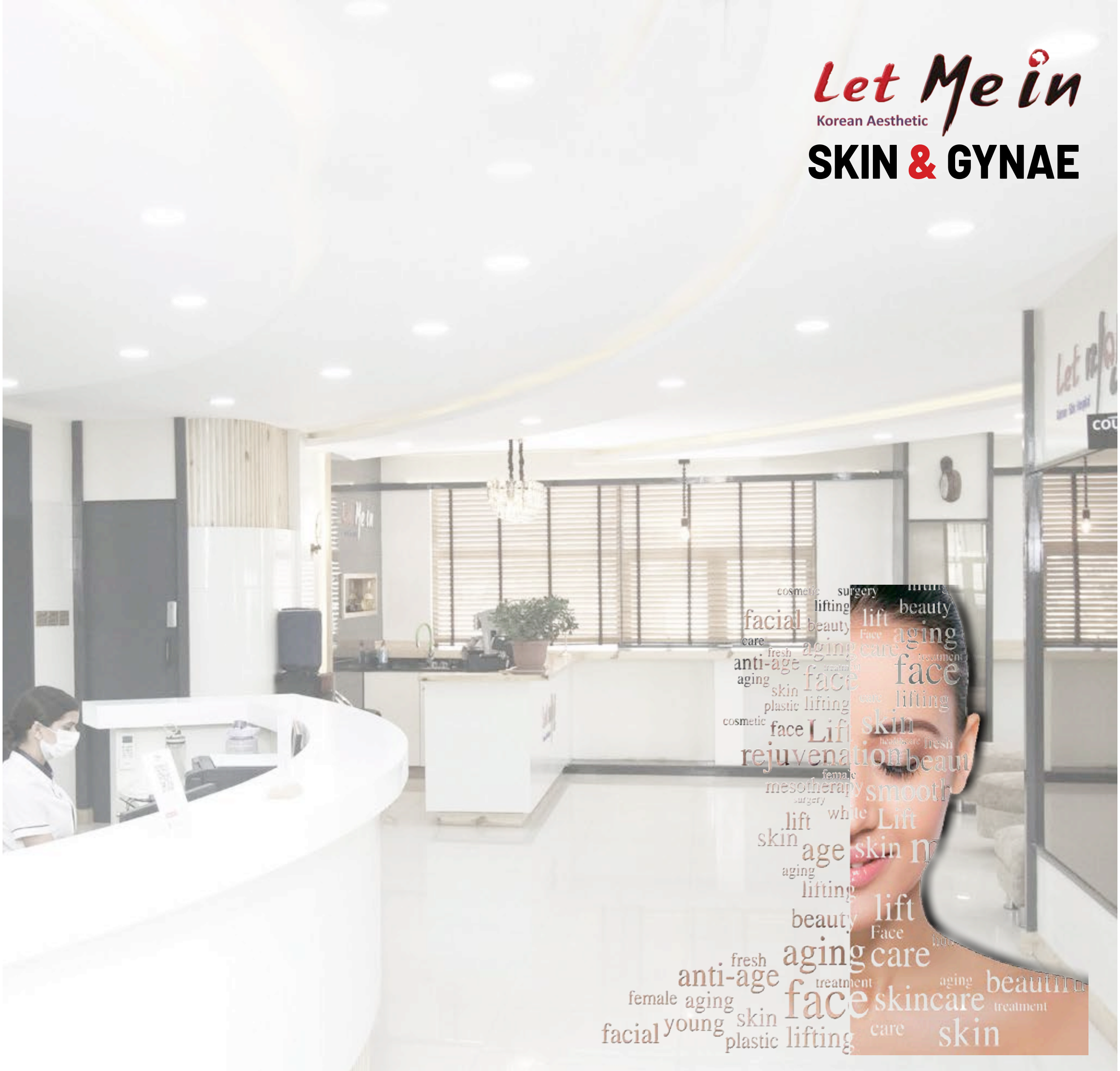
- मेकअप गर्नुअगाडि कन्ट्याक्ट लेन्स आँखामा लगाउनुपर्छ ।
- तेलरहित र वासनारहित मेकअप प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- आँखाको मेकअप निकाल्नुभन्दा पहिले कन्ट्याक्ट लेन्स निकाल्नुपर्छ ।
- आँखाको मेकअप तेलरहित र हाइपोएलर्जिक रिमोभरले निकाल्नुपर्छ ।
- आँखा सुन्निएको छ, रातो छ अथवा पाकेको छ भने मेकअप गर्नुहुँदैन ।
- आफ्नो कन्ट्याक्ट लेन्स र मेकअपको सामान अन्यसँग पनि साटफेर नगरौं ।
- परेलाको जराबाट मस्कारा नलगाउनुहोस् ।
- प्लास्टिकको परेला प्रयोग नगरौं ।
- कन्ट्याक्ट लेन्स आँखामा भएका बेला वाटरप्रुफ मस्कारा नहटाउनुहोस् । यदि त्यसरी हटाएको खण्डमा कन्ट्याक्ट लेन्स बिग्रिने डर हुन्छ ।
- परेला मोटो र लामो बनाउने वस्तुमा कन्ट्याक्ट लेन्समा टाँसिने हानिकारक रसायन हुने भएकाले त्यसको प्रयोग नगरौं ।
- आइलाइनरको प्रयोग गर्दा परेला निस्किने भाग छोडेर त्यो भन्दा थोरै माथिबाट लगाउनुहोस् ।

महिलाले शृंगार गर्ने क्रममा माथि बताइएका कुराहरूको ध्यान दिएर कन्ट्याक्ट लेन्सको सही तरिकाले प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । देख्दा सामान्य लागे पनि कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग सही परामर्श र उचित तरिकाले गर्नुपर्ने हुन्छ । दृष्टि वा आँखा रोग विशेषज्ञको उपस्थिति र परामर्शबाट कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग गर्नु सबैभन्दा स्वस्थकर तरिका हो ।

(डा. सुदर्शन खनाल दृष्टि विशेषज्ञका साथै जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ हुन् ।)

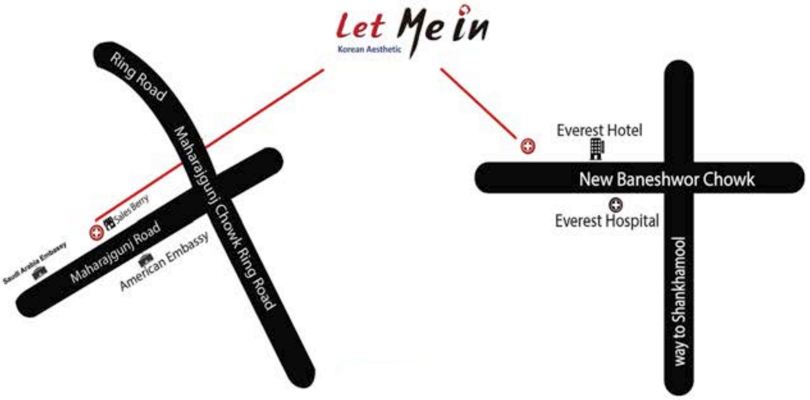


Let Me in
Korean Aesthetic
SKIN & GYNAE



Nepal's Leading ISO Certified

world class technology



MAHARAJGUNJ , KATHMANDU
01-591-1951 , 591-1952

www.letmein.com.np

NEW BANESHWOR , KATHMANDU
01-479-0110 , 479-1220

यी आठ कुरा बालबालिकालाई भन्नु जरुरी

बालबालिका र आमाबुवाको सम्बन्ध विशेष हुन्छ । हरेक अभिभावक आफ्नो भूमिका राम्रोसँग निभाउने प्रयास गर्छन् । आमाबुवासंग बलियो सम्बन्ध बालबालिकाको सही वृद्धि विकासका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । यसले बालबालिका आफैमा विश्वास गर्न र चुनौतीको सामना गर्न सिक्छन् । कतिपय आमाबुवालाई आफ्ना बालबालिकाको पालनपोषणमा धेरै व्यस्त हुंदा उनीहरूसँग बसेर समय बिताउने फुर्सद नै हुँदैन । समय मिले पनि आफ्ना बालबालिकालाई मनको कुरा कसरी भन्ने थाहा हुँदैन । बालबालिकासँग इमोसनल कुरा गर्न सक्दैनन् । त्यसैले छोराछोरी र आमाबुवाबीचको सम्बन्धमा माया, विश्वास, भरोसाभन्दा बढी डर, त्रास र भय हुन्छ । उनीहरूले आफ्ना अभिभावकलाई खुलेर मनका कुरा राख्न सक्दैनन् । यस्तो स्थितिमा बालबालिका गलत बाटोमा लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

तिमी गर्न सक्छौ

आफ्ना छोराछोरीको आत्मविश्वास बढाउन उनीहरूको हौसला बढाइदिनुपर्छ । उनीहरूको लक्ष्यमा पुग्न मद्दत गर्नका लागि बेलाबेलामा तिमी गर्न सक्छौ भनिदिनुपर्छ । असफल हुँदा उनीहरूको मन उदास हुन्छ । त्यतिबेला हिम्मत दिँदै केही कुरा पनि असम्भव छैन । मेहनत गरे हरेक कुरा सम्भव छ । 'तिमी गर्न सक्छौ' भनी हिम्मत बढाइदिनुपर्छ ।

मलाई तिमीप्रति पूर्ण भरोसा छ

अहिलेका प्रायः बालबालिकाहरूलाई अरुसँग बढी तुलना गरिन्छ । जसले गर्दा उनीहरूमा आफू उनीहरू भन्दा कमजोर छु भन्ने भावनाबाट गुज्रिरहेका छन् । त्यसैले आफ्ना छोराछोरीलाई पटक-पटक 'तिम्रो क्षमतामा मलाई पूर्ण भरोसा छ' भनिरहनुपर्छ । जब उनीहरूलाई आफ्ना आमाबुवा साथमा छन् भन्ने कुरा महसुस हुन्छ उनीहरूको आफूप्रतिको भरोसा पनि बढ्छ र हरेक कामको परिणाम राम्रो आउँछ ।

यसबारे तिम्रो के विचार छ ?

धेरैजसो अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई सानै ठानेर उनीहरूको सोच, विचारलाई महत्व दिँदैनन् । तर उनीहरूलाई साना कुराको पनि राय लिने, सोध्ने गर्नुपर्छ । जस्तो घर बनाउँदै हुनुहुन्छ भने कस्तो डिजाइन र रंग लगाउने आदि बारेमा छोराछोरीको राय माग्नुपर्छ । यसले उनीहरू पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् भन्ने महसुस गराउँछ । साथै उनीहरूको सोच्ने र निर्णय लिने क्षमता बढ्छ ।

धेरैजसो अभिभावक आफ्ना छोराछोरीलाई सानै ठानेर उनीहरूको सोच, विचारलाई महत्व दिँदैनन् । तर उनीहरूलाई साना कुराको पनि राय लिने, सोध्ने गर्नुपर्छ । जस्तो घर बनाउँदै हुनुहुन्छ भने कस्तो डिजाइन र रंग लगाउने आदि बारेमा छोराछोरीको राय माग्नुपर्छ ।

तिमी धेरै राम्रो/राम्री छौ

आफ्ना छोराछोरीलाई तिमी धेरै राम्रो वा राम्री छौ भन्नुपर्छ । अहिले हामी जुन किसिमको समाजमा बस्छौं, त्यहाँ सबैभन्दा राम्रो, सुन्दर देखिने बाध्यता पनि बढेको छ । जसकारण उनीहरू मानसिक रूपमा कमजोर पर्न थाल्छन् । उनीहरूलाई बाहिरी सुन्दरताभन्दा भित्री सुन्दरता हुनु धेरै जरुरी हुन्छ भनेर सिकाउनुपर्छ । जसले गर्दा उनीहरूमा राम्रो छैन वा राम्री देखिन्न भन्ने दिमागबाट हट्छ र मनबाट राम्रो गर्नुपर्छ भन्ने भावना आउँछ । सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ ।

मलाई तिमीमा गर्व छ

तपाईंका छोराछोरीले चाहे सानो काम नै किन नगरून् उनीहरूलाई तिमीप्रति म गर्व गर्छु भन्नुछ । किनभने उनीहरूले उमेरअनुसार काम गर्न धेरै मेहनत गरेका हुन्छन् । असफल भए भने पनि उनले गरेको प्रयासमा गर्व गर्नुपर्छ ताकि उनीहरू सफलताबाट पनि विचलित हुँदैनन् ।

म तिम्रो साथमा छु

बढ्दो उमेरसँगै बालबालिका एक्लो महसुस गर्न थाल्छन् । यस्तो अवस्थामा म छु तिमीसँग भन्ने आभास दिलाउनु आवश्यक हुन्छ । म सधैं तिम्रो साथमा छु भन्दा उनीहरूको हिम्मत बढ्छ । अघि बढ्नका लागि प्रेरणा मिल्छ ।

मलाई माफ गरिदेऊ

धेरैजसो अभिभावक आफ्नो गल्ती हुँदा छोराछोरीलाई 'सरी' भन्दैनन् तर तिनै छोराछोरीले गल्ती गरे भने 'सरी' को अपेक्षा गर्छन् । जसरी उनीहरूले आफ्नो गल्तीमा माफी माग्छन् त्यसरी नै अभिभावकले पनि माफी माग्नुपर्छ । यसले बालबालिकासँग 'क्लोज' भइन्छ । उनीहरूले जानेर गल्ती गर्दैनन् । त्योसँगै बालबालिकाले माफीमाग्दा सानो भइँदैन भन्ने सिक्छन् ।

म तिमीलाई माया गर्छु

आफ्ना छोराछोरीलाई म तिमीलाई धेरै माया गर्छु भन्नुपर्छ । टिनएजर्सलाई झन् बढी जरुरी हुन्छ किनभने उनीहरू एक्लो महसुस गर्छन् । मलाई कसैले माया गर्दैनन् भन्ने सोच्न थाल्छन् । उनीहरूसँग जति रिस उठे पनि उनीहरूलाई आमाबुवाले माया गर्छन् भन्ने महसुस गराउनु जरुरी हुन्छ । यसले उनीहरूले गलत काम गर्दैनन् ।

हल्का र सिम्पल ब्राइडल मेकअप

मंसिर विवाहको महिना हो । त्यसैले यो अंकमा ब्राइडल मेकअप लुक गरिएको छ । ब्राइडल मेकअप वाटरप्रुफ हुनु जरूरी हुन्छ । मेकअप भद्दा नदेखियोस् भन्नेमा विशेष जोड दिइएको छ किनभने मेकअप रिमुभ गरेपछि पनि अनुहार खासै फरक देखिँदैन । मेकअप सुरू गर्नुअघि क्लिन्जिङ आवश्यक हुन्छ । त्यसपछि टोनर र प्राइमर लगाउनुपर्छ ।

मोडलको लाम्चो आकारको अनुहारको कट भएकाले उनको अनुहार गोलो सेप देखाउन सोहीअनुरूप मेकअप गरिएको छ । मेकअपको महत्वपूर्ण पाटो भनेको आँखाको मेकअप हो । आँखाको मेकअपमा प्रयोग हुने सौन्दर्य प्रसाधन सबै 'वाटरप्रुफ' हुनुपर्छ । मोडलको आँखा गहिरो भएकाले हाफ कट क्रिज आई मेकअप गरिएको छ । यसले आँखालाई ठूलो देखाउँछ । आँखाको सेपअनुरूप आइलाइनरमा हल्का कोस तानिएको छ ।

त्यसपछि फेसको मेकअप सुरू हुन्छ । मोडलको मिडियम डस्की लुक भएकाले छालाको टोनअनुसारको मेकअप गरिएको छ । लामो फेस भएकाले कन्ट्रोल गरेर फेसलाई गोलो आकार दिइएको छ । त्यसपछि

ब्लसर, हाइलाइटको प्रयोग गरिएको छ । । यसले अनुहारको चमक बनाइराख्छ । अन्त्यमा ओठको मेकअप गर्नुपर्छ । ओठमा लिपलाइनरको प्रयोग गरी रातो लिपिस्टिक लगाइएको छ । लिपिस्टिक भने पहिरनसँग मिल्ने लगाउनुपर्छ । दुलहीले प्रायःजसो रातो लिपिस्टिक नै लगाउने चलन छ ।

मोडल : प्रतीक्षा खड्का
मेकअप आर्टिस्ट : सुशान्त मधु
मेकअप स्टुडियो : रश्मिलाज फेसियल हाउस एन्ड ब्युटी होम
स्थान : बिजी मल, गोंगबु

डिजाइनदार गहना

मंसिर महिनालाई विवाहको महिना मानिन्छ । विवाहको मौसम सुरू हुने यो महिनामा गरगहनाको किनमेल पनि बढ्छ । परम्परागतदेखि आधुनिक डिजाइनका गरगहनाको माग बढ्ने गरेको व्यापारीहरु बताउँछन् । पहिले सुनमा मात्र निर्भर रहने बजार अहिले हीरादेखि नक्कली गहनाले पनि बजार पाउन थालेको छ । आधुनिक फेसनसँगै गहनाको डिजाइनमा पनि धेरै फरक पाउन थालिएको छ ।

हीरा मोह

पछिल्लो समय हीराको गहनाप्रतिको आकर्षण बढ्दै गएको देखिन्छ। विवाहको समयमा बेहुला-बेहुलीले कपल सेटका रूपमा हीराका औंठी लगाउने गरेका छन्। विवाहको तयारीमा रहेकी कोटेश्वरकी आकृति पाण्डे आफ्नो साथी लिएर हीरा पसल पुगिन्। थुप्रै डिजाइन हेरेकी उनले आफ्नो साथीसँग सुहाउँदो डिजाइन छनोट गर्दै भनिन्, 'विवाहका लागि हो राम्रै किन्नुपर्‍यो।' उनले डेढ लाखमा कपल सेट रिङ किनिन्। विवाहमा केही फरक गहना होस् भन्ने रुचिले उनले हीराको औंठी रोजेको बताइन्। युवापुस्तामा कपल रिङका रूपमा औंठीहरू मुख्य रोजाइ हुने गरेको न्यूरोडस्थित देवकर्नरका सञ्चालक देवकर्ण बताउँछन्। उनका अनुसार औंठीमा थुप्रै प्रकारका डिजाइन पाइन्छन्। ग्राहकहरूको मुख्य आकर्षण भनेको सलेटरिङ रिङ हो। हीरा इम्बोइड गरेको यो रिङ जुनसुकै साइजको पाइन्छ। ग्राहकले आफ्नो आवश्यकतानुसार छनोट गर्न सक्छन्। यसको मूल्य ६५ हजार रुपैयाँबाट सुरु हुन्छ। यसैगरी हीराको टप पनि फरक-फरक डिजाइनको पाउन सकिन्छ। यसको पनि साइज र डिजाइनअनुसार मूल्य तय हुन्छ। यो टप ३० हजार रुपैयाँबाट सुरु हुने भएकाले थोरै रकमबाट पनि हीराका गहना लगाउन सकिने देवकर्ण बताउँछन्। देवकर्ण भन्छन्, 'हीराको मूल्य साइज र डिजाइनमा भर पर्छ। मानिसहरूलाई डिजाइन मन पर्‍यो भने पैसामा खासै वास्ता गर्दैनन्।' सुनको डिजाइनमा

नक्कली गहनामा आकर्षण

सुनको मूल्य दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको नक्कली सुनमा आकर्षण देखिएको छ । कम मूल्यमा सुनजस्तै देखिने भएकाले यी गहना ग्राहकले रुचाउने गरेका छन् । भाइको विवाहका लागि भन्दै धापासीकी अमृता आचार्यले २५ सय रुपैयाँमा रानीहार किनिन् । विवाहमा गहना लगाउने परम्पराले गहना देखाउनका लागि किनेको बताइन् । उनले भनिन्, 'गहना नभई विवाहमा कसरी बस्नु ? । यही नक्कली भए पनि लगाउनुपर्‍यो भनेर किनेकी हुँ ।' हेर्दा नक्कली भनेर छुट्याउन नसकिने भएकाले पनि रानीहार किनेको बताइन् । साथीको विवाहका लागि साडीमा लगाउन भनेर बौद्धकी सिर्जना तामाङले दुई हजारमा अमेरिकन डायमण्ड किनिन् । उनले भनिन्, 'ओरिजिनल डायमण्ड त किन्न सकिँदैन यही भए पनि लगाउनुपर्‍यो ।

जत्तिकै हीरामा पनि गहनाहरू पाइन्छन् । मंगलसूत्र, तिलहरी, हाफ सेटजस्ता गहनामा पनि मोह बढेको छ । सुनका गहनाभन्दा हीराका गहना राम्रा देखिने भएकाले पनि यसको रुचि र माग बढ्दै गएको उनको भनाइ छ । तिलहरी र हाफ सेटमा १४ देखि १८ क्यारेटको सुन मिक्स हुने उनी बताउँछन् । हीराको अर्को आकर्षण भनेको साट्नुपर्‍यो वा पुन: बनाउनुपर्‍यो भने त्यही दिनको मूल्यअनुसार हुन्छ ।

सुनको मूल्य दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको नक्कली सुनमा आकर्षण देखिएको छ । कम मूल्यमा सुनजस्तै देखिने भएकाले यी गहना ग्राहकले रुचाउने गरेका छन् ।

विवाह होस् वा चाडपर्व महिलालाई गहना लगाउनुपर्छ । नक्कली गहनाहरू भित्रिएसँगै गहनाको आवश्यकता पूरा हुने गरेको वसन्तपुरस्थित मेला ट्रेडका सञ्चालक निर्मलप्रसाद पन्त बताउँछन् । उनका अनुसार सुनजस्तै देखिने नक्कली गहनाले महिलाको गहनाको आवश्यकता पूरा गरेको छ । उनका पसलमा हरेका प्रकारका गहना उपलब्ध छन् । तिलहरी, औंठी र झुम्कादेखि लिएर नेकलेस, रानीहारसम्म ग्राहकहरूले खोज्ने गरेको उनले बताउँछन् । धेरै प्रकारका डिजाइनमा यी गहना उपलब्ध हुन्छन् । महिलाहरूले रानीहार र तिलहरी खोज्छन् । तिनको मूल्य २५ सय रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ । युवतीहरूले भने अमेरिकन डायमण्ड नेकलेस र चुरा खोज्छन् । सुनजडित यी गहनामा एक वर्षको वारेन्टी हुन्छ । यी गहनाहरूमा तीन वर्षको ग्यारेन्टी हुन्छ । यिनलाई पुनः रिपोलिस पनि गर्न सकिन्छ ।

सुनमा मन्दीको असर

कोरोना र आर्थिक मन्दीको असर सुन पसलमा देखिएको छ । दिनप्रतिदिन सुनको मूल्य आकाशिँदै गएकाले पनि ग्राहकहरूको चहलपहल कम रहेको न्यूरोडस्थित रिद्धिसिद्धि ज्वेलरीका सञ्चालक नरेन्द्रकुमार बताउँछन् । विवाहको सिजन सुरु भए पनि न्यून मात्रामा किनबेच भएको उनको भनाइ छ । उनले भने, 'पहिलाको समयमा घरमा विवाह हुँदा परिवारले सुन किन्थे अहिले आवश्यकताभन्दा बढी सुन कसैले किन्दैनन् ।' गहना आवश्यक पर्नेले पनि कम तौलका गहना किन्छन् । कम मूल्यका गहनाहरूलाई नै ज्वेलरीले अफर गरिरहेका छन् । विवाहमा आवश्यक पर्ने एक सेट गहना भने खरिद गर्छन् । परम्परागत गहनाहरू पनि अहिले ट्रेन्डमा छन् । त्यसमा औंठी, रानीहार र तिलहरीको माग बढी छ ।

25 TH ANNIVERSARY
Celebration

हाम्रो २५ वर्षको उत्कृष्ट यात्रामा
तपाईहरुको अमुल्य बिश्वास र
साथ प्रदान गर्नुभएकोमा हामी
आभार ब्यक्त गर्दछौं।

ISO 9001:2015

IGI
INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

XRF
GOLD TESTING

Globally Certified हिरा तथा सुनका
गहनाहरुको लागि हामीलाई सम्झनुहोस्।

SHREE
RIDHI SIDHI
JEWELLERS

श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स
बिशाल बजार, पसल नम्बर - १ र १०, न्युरोड, काठमाडौं
मोबाइल नम्बर: ९७७-९८४०२५३०९५

ब्राइडल लेहेंगा खरिद गर्नुअघि

विवाहको सिजन छ । विवाहको दिन हरेक युवतीका लागि विशेष हुन्छ । यसै दिनका लागि महिनौंअघिदेखि तयारी सुरु गरिन्छ । कपडा, गरगहनाको किनमेलदेखि मेकअप र ओभरल लुक कस्तो देखिने भन्नेसम्मको तयारी हुन्छ । उनीहरू फरक देखिन अनेकौं उपाय अपनाउँछन् । विवाहको दिन अलग र स्टाइलिस देखिनका लागि बजारमा चलेको ट्रेन्डलाई पछ्याउँछन् । विवाहको दिन अधिकांश बेहुलीले लेहेंगा नै रोज्ने गरेका छन् । बजारमा लेहेंगा धेरै भेराइटीमा पाइन्छन् । कस्तो डिजाइन र रंगको खरिद गर्ने भन्ने अन्योल हुनु स्वाभाविक हो ।

'विवाहको दिन आकर्षक देखिन आफ्नो शारीरिक बनावटअनुसार लेहेंगा छनोट गर्नुपर्छ ।' ड्रिम वेयर फेसनकी सञ्चालिका मञ्जु बञ्जारा भन्छिन्, 'लेहेंगाको डिजाइन, सेप, रंग र लम्बाइले शरीर आकर्षक देखाउन सघाउँछ । किनभने यसले आँखालाई भ्रम पैदा गरिदिन्छ ।' एकपटक लेहेंगा बनाउनुअघि डिजाइनरसँग सल्लाह गरे राम्रो हुने उनी सुझाव दिन्छिन् ।

उनका अनुसार पछिल्लो समय बेहुलीले सलसँगै टाउकोमा भेल लगाउने ट्रेन्ड छ । उनी भन्छिन्, 'यो वेस्ट्रन डिजाइन भए पनि नेपाली बेहुलीहरूले यो ट्रेन्डलाई फलो गरिरहेका छन् ।' प्रि-वेडिङ र पोस्ट वेडिङ फोटोसुटको चलन भएकाले टाउकोमा भेल लगाउँदा एलिगेन्ट र रोयल लुक दिने उनको भनाइ छ ।

रातो रंग नै प्यारो

'अघिल्लो वर्ष पिंकिस पिच, रोजगोल्ड रंग निकै चलेको थियो ।' मञ्जु भन्छिन्, 'तर यो वर्ष बेहुलीले रातो नै खोज्ने गरेका छन् ।' रातो रंग हिन्दू धर्ममा पवित्र रंग मानिन्छ । त्यसैले धेरैजसो बेहुलीले रातो वा कलेजी रंगको लेहेंगा नै रोज्ने गरेका छन् । रातो रंगमा बेहुली निकै आकर्षक देखिन्छन् । गोरो रंगका बेहुलीहरूलाई रानी र हल्का गुलाबी रंग निकै सुहाउँछ । सुन्तला रंगको लेहेंगाले बेहुलीलाई आकर्षक देखाउँछ । अलग देखिन चाहनेहरूले पहेंलो रंग लगाउन सक्छन् । यसमा रातो र गुलाबी रंगको सलले संयोजन मिलाउन सकिन्छ ।

जाडोमा न्यानो भेल्भेट

लेहेंगा खरिद गर्दा फेब्रिकमा ध्यान दिनुपर्छ । मञ्जुका अनुसार जाडोमा धेरै चल्ने भनेको भेल्भेट नै हो । उनी भन्छिन्, 'नेटले भोल्युम देखाउँछ । नेटसँगै सबैभन्दा चल्ने भनेको भेल्भेट हो ।' विवाहको दिन पहिरन आरामदायक हुनुपर्छ । उनी थप्छिन्, 'भेल्भेट आरामदायक फेब्रिक हो । यसले इलिगेन्ट र रोयल लुक दिन्छ ।'

मोनोक्रोम प्याट्न ट्रेन्डमा

फेसन डिजाइनर मञ्जुका अनुसार पछिल्लो समय मोनोक्रोम प्याट्न चलेको छ । त्यसमा रातो रंगको फेब्रिकमा रातो रंगले नै इम्ब्रोडइरी गरिएको हुन्छ । यसले बेहुलीलाई आकर्षक देखाउँछ । रातो मात्र नभएर अन्य रंगमा पनि यो प्याट्न बनाउन सकिने उनी बताउँछिन् ।

बडी टाइपअनुसार डिजाइन

अहिले हाई वेस्ट डिजाइन धेरै चलेको छ । केही वर्षअघि नाइटो देखाएर लगाउने चलन थियो भने अहिले नाइटो माथि लेहेंगा लगाइन्छ । अहिले पूरा बाहुला भएको ब्लाउज चलेको छ । त्यसैगरी नेक डिजाइनमा स्क्वायर, गोलो र भी चलेको छ । शरीर होचो छ भने ब्लाउजको नेक डिजाइन स्क्वायर वा गोलो सुहाउँदैन । शरीर अग्लो र छाती ठूलो छ भने भी नेकले राम्रो देखिन्छ । स्क्वायर नेक लगाउनु पर्दैन ।

पछिल्लो समय बेहुलीले सलसँगै टाउकोमा भेल लगाउने ट्रेन्ड छ । उनी भन्छिन्, 'यो वेस्ट्न डिजाइन भए पनि नेपाली बेहुलीहरुले यो ट्रेन्डलाई फलो गरिरहेका छन् ।'

अनलाइनमा हेर्नै

अनलाइनबाट पछिल्लो समय ट्रेन्डमा के छ भन्ने कुरा सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ । त्यसबाट जानकारी लिए लेहेंगाको खरिद गर्दा फेब्रिक र डिजाइन छनोट गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसका साथै मूल्यका बारेमा पनि थाहा पाउन सकिन्छ ।

बजेट जरुरी

बजारमा विभिन्न डिजाइनका लेहेंगा भिन्नभिन्नै मूल्यमा पाइन्छन् । ब्राइडल वेयर डिजाइनर मञ्जु भन्छिन्, 'ग्राहकको बजेटअनुसार डिजाइन गर्न सकिन्छ ।' जसले गर्दा दुवैलाई सजिलो हुन्छ । लेहेंगा खरिद गर्न जानुअघि बजेट छुट्याउनुपर्छ । त्योसँगै लेहेंगा कुन ठाउँमा खरिद गर्दै हुनुहुन्छ त्यहाँ पनि आफ्नो बजेटका बारेमा सम्पूर्ण जानकारी दिँदा सोहीअनुरूप लेहेंगाको डिजाइन बनाउन सकिने उनको भनाइ छ ।

समयमै गर्नै तयारी

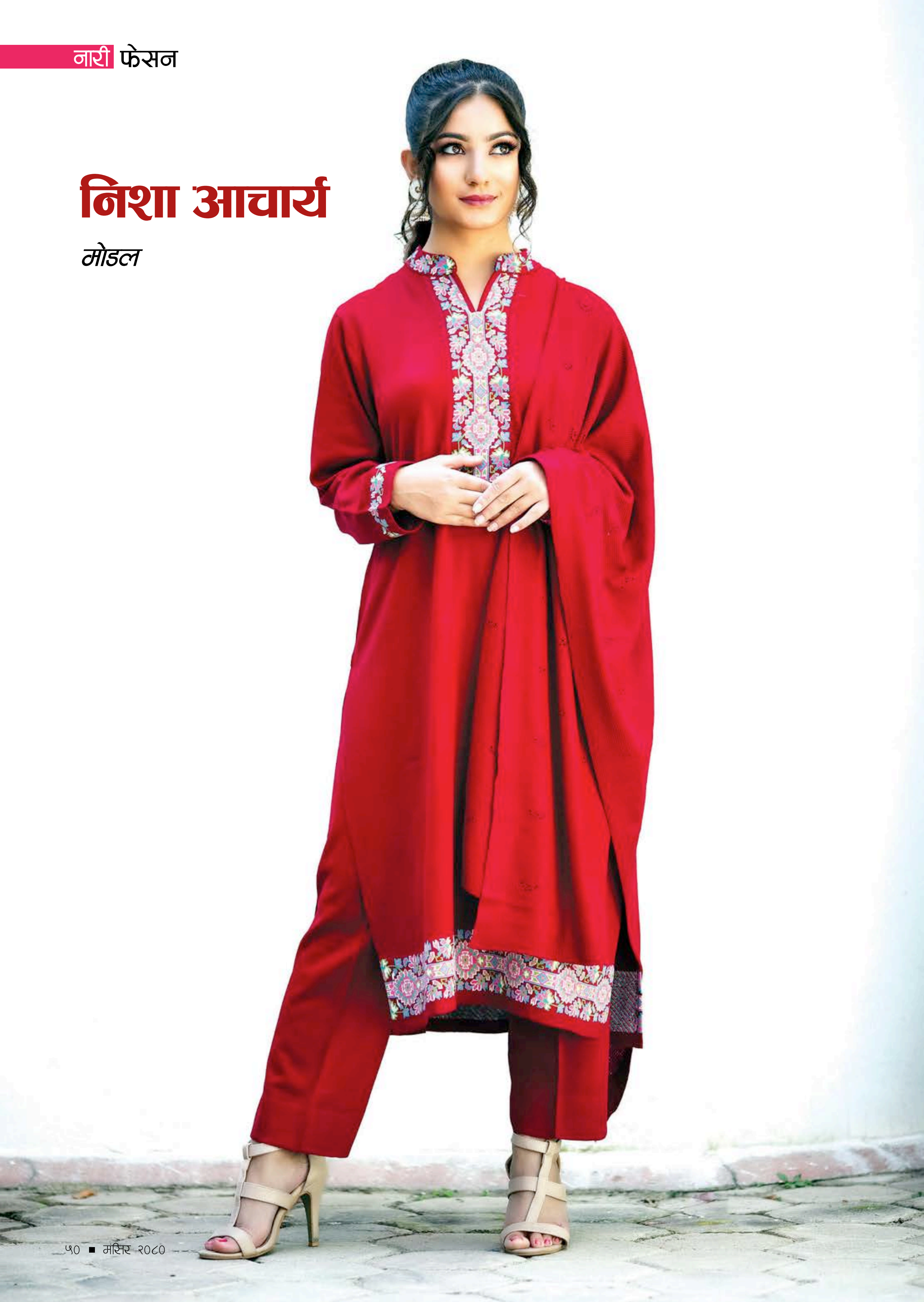
विवाहको दिन परफेक्ट लुक दिन समयमा तयारी गर्नुपर्छ । समयमै तयारी हुँदा अन्तिम समयमा भागदौड गर्नु पर्दैन । जसकारण विवाहमा खुलेर रमाउन सकिँदैन । पहिला तयारी गर्दा सोचेर, बुझेर लेहेंगा खरिद गर्न सकिन्छ । मञ्जु भन्छिन्, 'हातले बुट्टा भरेको लेहेंगा बनाउन लामो समय लाग्छ । लेहेंगा बनाउनुअघि नै कस्तो बनाउने भन्ने कुराको निर्णय गर्नुपर्छ । जसकारण बुटिकहरूले समय लगाएर काम गर्न सक्छन् । हतारमा बनाउँदा धेरै कुरा बिग्रन सक्छ ।'

मूल्य कति ?

लेहेंगाको मूल्य यति नै पर्छ भन्न गाह्रो हुन्छ । हातले बनाएको, फेब्रिक डाई गरेको, डिजाइन लेहेंगाको तुलनामा रेडिमेड लेहेंगा केही सस्तो पर्न जान्छ । ब्राइडल लेहेंगाको मूल्य ३० हजारदेखि एक लाख रुपैयाँसम्म पर्छ ।

निशा आचार्य

मोडल



मेकअप :
पूनम ब्युटी एकेडेमी,
नयाँबानेश्वर

पहिरन :
सगरमाथा सा-लाना,
टंगाल, भाटभटेनी

तस्बिर :
महेशमान प्रधान

आकर्षक जोडी

ना लक्ष्मी भण्डारी

नेपाली चलचित्र क्षेत्रका आकर्षक जोडी हुन्-नायिका सुपुष्पा भट्ट र निर्माता रौनक विक्रम कँडेल । अमेरिकाको न्यूयोर्कबाट चलचित्रसम्बन्धी अध्ययन सिध्याएर नेपाल फर्किएका रौनक र चलचित्रमा जम्दै गरेकी सुपुष्पाको भेट विवाह गर्ने उद्देश्यले नै भएको थियो । 'सुरुमै विवाहकै लागि भनेर भेट गराइएको थियो ।' बूढानीलकण्ठस्थित पार्क भिलेजमा भएको पहिलो भेट सम्झिँदै रौनक भन्छन्-'पहिलो भेटमै उनी मन परिन् । समय बित्दै जाँदा एक-अर्काको परिवारसँग पनि भेटघाट हुने क्रम बढ्दै गयो । छ महिना हाम्रो अफेयर्स चल्यो । त्यसपछि लगन-साइत जुराएरै विवाह गरियो ।'

यही कात्तिक २४ गते रिलिज भएको चलचित्र 'दिमाग खराब' का निर्माता रौनक सामाजिक कथावस्तुमा आधारित यस चलचित्रले समसामयिक कथा बोलेको बताउँछन् । सिनेमा आर्ट नेपालको प्रस्तुतिमा बनेको उक्त चलचित्रका निर्देशक भने निश्चल बस्नेत हुन् । विवाहपछि जीवनमा आएको परिवर्तनबारे सुपुष्पा भन्छिन्-'अझै बढी माया, हेरविचार, माफ गर्न सक्ने शक्ति र स्वीकारोक्ति क्षमता आफूमा बढेको पाएकी छु । विवाहपछि जिम्मेवारी त पक्कै पनि थपिन्छ तर ती चीजलाई आफैंले सन्तुलित बनाउँदै लैजाने हो । विवाह भनेको दुई आत्माको मिलन मात्र नभएर दुई परिवारको ऐक्यबद्धता पनि हो ।'

वैवाहिक जीवनलाई थप मजबुत र दिगो बनाउन आपसमा हुने संवादले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने यी दुवैको बुझाइ छ । रौनकको जीवन विवाहपछि अझ व्यवस्थित भएको छ । घरका लागि भनेर छुट्याइने समय प्राथमिकतामा परेको छ । 'घर वा हरेक ठाउँमा आफ्नो अनुपस्थितिलाई श्रीमतीले पूरा गरिदिने महसुस गरेको छु ।' विवाहपछिको परिवर्तनबारे रौनक भन्छन्-'विवाहपछि मैले आफूलाई थप जिम्मेवार भएको महसुस गरेको छु । श्रीमतीका आवश्यकता र प्राथमिकता मेरा हुन् भन्ने सोच्न थालेको छु । नम्र र समयको ख्याल गर्ने भएको छु ।'

सम्बन्धलाई तरोताजा राख्न यी दुई ब्रेकफास्ट र घुमघाममा जाने गरेका छन् । भरसक एक-अर्कालाई समय दिएर फलदायी वार्तालापमा सहभागी हुने गर्छन् । कहिलेकाहीँ सानातिना कुरामा ठाकठुक परे पनि त्यो लामो समय नटिक्ने सुपुष्पा बताउँछिन् । भन्छिन्-'मेरा राम्रा-नराम्रा जेजस्ता कुरा भए पनि थाहा पाउने पहिलो व्यक्ति मेरा श्रीमान् हुनुपर्छ, त्यहीँबाट समाधान आउनुपर्छ, यसको मतलब श्रीमान् साथी जस्तै हुनु जरुरी छ । अनि मात्रै सम्बन्ध सुमधुर रहिरहन्छ ।' रौनकको महत्वाकांक्षी स्वभाव मन पराउने सुपुष्पा तर जति नै महत्वाकांक्षी भए पनि सदा जमिनमै खुट्टा टेकेर 'डाउन टु अर्थ' हुने बानीसँग नतमस्तक छिन् । एक-अर्काको साथ दुवैको जीवन र करियरमा सहयोगी हुने बताउँदै रौनक-सुपुष्पाले एकसाथ भने-'अहिले नै सन्तान जन्माउने योजनामा छैनौं ।'

सुपुष्पाको नजरमा रौनक

बलियो पक्ष : मिलनसार ।
कमजोरी : झनक्क रिसाइहाल्ने ।
लत : मोबाइल ।
सुधार्नुपर्ने कुरा : गोप्य राख्नुपर्ने कुरा पनि अरुलाई भन्ने ।
मनपर्ने चलचित्र : पुरानो ढुङ्गा ।
कस्ता श्रीमान् : बेस्ट फ्रेन्डजस्तै ।
के भएको हेर्ने रहर छ ? : नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा अब्बल र फरक फिल्म दिनसक्ने चेन्जमेकर ।

रौनकको नजरमा सुपुष्पा

बलियो पक्ष : बलियो आत्मविश्वास ।
कमजोरी : बढी सोच्ने ।
आकर्षक पक्ष : मुस्कान ।
सुधार्नुपर्ने कुरा : आफूलाई कम आँक्ने ।
मनपर्ने कलाकार : खगेन्द्र लामिछाने ।
कस्ती श्रीमती : सहयोगी र मायालु ।
के भएको हेर्ने इच्छा छ ? : करियरमा अब्बल भएको ।

मेकअप आर्टिस्ट : जानु, मेकअप : स्टुडियो एनजेएस द ब्युटी पोइन्ट , पुरानो बानेश्वर, गहना : अश्मी ज्वेलर्स, न्यूरोड
पहिरन : ड्रिम्स वेयर, कुपण्डोल, लोकेसन : रोयल एम्पायर, बुटिक होटल, गैह्रीधारा, तस्बिर : महेशमान प्रधान

सुनौलो सम्बन्ध

ना लक्ष्मी भण्डारी

१५ वर्ष पनि नपुगेकी सानी नानी, खाली भाँडाकुटी खेल्ने, मेरो आमाको काखमा लुटपुटिने, मैले छुन खोज्यो भने बच्चा जन्मिन्छ भनेर परपर भाग्ने, छिमेकी बच्चासँग खेल्न जाँदा अरुले अपशब्द वा गलत शब्द बोले घर आएर मेरा आमाबुवालाई जस्ताको तस्तै सुनाउने, यस्ती थिइन् रजनी । त्यो उमेरदेखिको प्रेम र साथ हो हाम्रो ।' बडी बिल्डर रजनी श्रेष्ठका व्यवसायी श्रीमान् समीर श्रेष्ठ भन्छन्-'मैले उनलाई भाग्यले पाएको हुँ । अत्यन्त मेहनती, निडर र भरोसा गर्न लायक उनको स्वभावले मलाई बाँधेर राखेको छ ।' रजनी र समीरको जीवनकथा एकादेशको कहानीजस्तो छ अझ भनौं कुनै सफल चलचित्रको रोचक कथाजस्तो ।

मोरङ मधुमल्लाका समीरलाई २५ वर्षअघि बुवाले विवाहका लागि थुप्रै केटी देखाए । यही क्रममा केटी हेर्न झापाको धूलावारी पुग्दा हेर्न गएकी केटी घरमा थिइनन् । एक जनाले अलि पर नारानकी छोरी विवाह गर्ने उमेरकी छन् भने । आलीको बाटो हुँदै रजनीको घरमा पुगे । 'ढोकामा उभिएकी गुडियाजस्तै सुन्दरीले मलाई एकोहोरो हेरिरहिन् । पछि चिया लिएर आउने युवती अर्कै परिन् । चिया ल्याउने रजनी र ढोकाबाट कर्के नजरले हेर्न उनकी बहिनी भएको पछि मात्रै थाहा भयो ।' समीरले भने-'कुनै कुराकानी भएन । त्यसपछि हामी हाम्रो बाटो लाग्यौं । म काठमाडौंमा ढाकाटोपीको व्यापार गर्थें । कामतिर लागें । एक वर्षभन्दा बढी त्यो कुरा यत्तिकै हरायो । मेरो मामाको विवाहमा जानैपर्ने खबर आएकाले नाइट बस चढेर पूर्वतिर हान्निएँ । बिहान पुग्दा जन्ती हिँडिसकेकाले नजाने मुडमा थिएँ । एक जना भाइले मोटरसाइकलमा जाऊँ भनेर अनुरोध गरे । लौ त नि भनेर हिँडियो ।उहाँ पुग्दा आमासँग आएका रजनीका दिदीबहिनीलाई देखें । केही बेर त म अलमलिएँ तिनै नानीहरू हुन कि होइनन् भनेर । पछि सोध्दै जाँदा उनीहरू त्यहाँबाट हिँडिसकेछन् ।'

विवाह गरेर ल्याएकी माइजूले समीरलाई ती नानीहरू आफ्ना भदैहरू भएको बताउँदै केही समयपछि समीरलाई झापा घुमाइदिन भनेर चिठी लेखिन् । समीर त्यही चिठी लिएर रजनीकहाँ पुगे । 'पहिलो पटक सँगै घुमेको, खाएको, खुसी भएको अहिलेजस्तै लाग्छ ।' भर्खरै सम्पन्न बडी बिल्डिङ एसियन गेमको स्वर्णपदक विजेता रजनी भन्छिन्-'तर मन नै साटिइसकेको चाहिँ थिएन । केही दिन बसेर उहाँ फर्किनुभयो । त्यसपछि खासै वास्ता भएन ।' उता समीर भने रजनीको प्रेममा परिसकेका थिए । आफ्नो घरदेखि७० किलोमिटर टाढाको बाटो रजनीलाई हेर्नकै लागि मात्र पुग्थे । कयौं पटक समीर उनको बोर्डिङ स्कुलको गेटमा मोटरसाइकल रोकेर एक झलक मात्रै हेरी केही नबोली फर्किएका छन् । त्यसपछि रजनीका दिदीबहिनी समीरको मामाघर आएका छन् रे भन्ने उनले सुने । कहाँको ७० कि.मि. कहाँ १५ कि.मि. अब त सजिलो हुने भयो भन्ने उनलाई लाग्यो । त्यसपछि बारम्बार भेट्न जान थाले ।

एकदिनको कुरा हो । कुर्सीमा बसेकी रजनीको पछाडि समीर उभिइरहेका थिए । भिनाजु बनाउनकै लागि समीरलाई अत्यन्त रुचाएकी रजनीकी बहिनीले सिन्दूरको बट्टा ल्याएर दिँदै ढोकाबाट आँखाको संकेतले सिन्दूर हालिदिन भनिन् । समीरलाई डर लाग्यो । उनले खाली औंलाले रजनीको सिउँदो स्पर्श गरे तर रजनीलाई लाग्यो समीरले साँच्चिकै सिन्दूर हालिदिए । तब रजनी डर र रिसले आगो भइन् । समीर भन्छन्-'त्यतिबेला उनले बोलेका शब्द अझै याद छन् । तिमीले मलाई पाल्न सक्छौ ? के गरेको यस्तो, अलिकति पनि लाज र डर लागेन ? त्यसपछि त मलाई साह्रै रिस उठ्यो । गोजीबाट सिन्दूरको बट्टा झिकेर सिन्दूर

हालिदिएँ र राति घर लिएर आएँ ।' घरमा आमाबुवाले मार्छन् भन्ने डर थियो उनमा तर उल्टो भयो । आमाबुवा दुवै खुसी भए । कारण के रहेछ भने समीरलाई नभनी दुई दिनअघि उनका बुवा रजनीका अभिभावककहाँ पुगेका रहेछन्, रजनीको हात माग्न तर रजनीका अभिभावकले यस्ती नाबालक छोरी माग्न आउन लाज लाग्दैन ? भनेर हप्काएर पठाएका रहेछन् । समीरका बुवाले आफूभन्दा छोरो बहादुर निस्कियो भनेर गर्व गरेका रहेछन् । त्यसैले गाली नगरेका रहेछन् ।

१५ वर्षकी रजनीलाई अभिभावकले खोजखबर गर्न थालेको थाहा पाएपछि उनीहरू दुईजना भागेर विराटनगर पुगे । त्यसपछि उनीहरूको करियरसँगै संघर्ष पनि सुरु भयो । माइतीपक्षले मानेपछि गर्भमा शिशु भएकै अवस्थमा धुमधामसँग विवाह भएको रजनीले बताइन् । विवाह भएको अर्को वर्षमा छोरा प्रज्ज्वल जन्मिए ।

रजनी र समीरले जीवनका २५ वर्ष सँगै बिताइसकेका छन् । यो लामो यात्रामा थुप्रै बाधा-अड्चन आएको र त्यसलाई कत्ति पनि नआत्तिई पन्छाउँदै गएको समीरको भनाइ छ । गोवामा होटल खोल्दादेखि रजनीको गर्दनमा ठूला-ठूला दाना आउन थाले । नेपाल र भारतका बरिष्ठ चिकित्सकलाई देखाउँदा पनि निको भएन । मोरङमा स्कुल र जिम हाउसको व्यवसायमा पनि सहभागी समीरले काठमाडौंमा पनि जिम हाउस खोलेका थिए । श्रीमतीलाई दैनिक जिममा लिएर जान थाले । क्रमश: क्यान्सरको आशंका गरिएका ती डल्ला रजनीको गर्दनबाट हराउँदै जान थाले । 'त्यसपछि उहाँले मलाई बडी बिल्डिङका लागि प्रेरणा दिन थाल्नुभयो । सन् २०१६ मा मिस्टर काठमाडौंमा भाग लिएर स्वर्णपदक जितें । सन् २०१९ मा मिस्टर हिमालयन, साउथ एसियन च्याम्पियनसीप र ५३ औं एसियन गेममा गोल्ड र सिल्भर ल्याउन सफल भएँ । त्यसपछि सरकारले एक लाख नगदसहित बेस्ट प्लेयर अवार्ड दियो । सन् २०२२ मा नवौं राष्ट्रिय गेममा ब्रन्ज ल्याएँ ।' रजनी भन्छिन्-'यसको श्रेय उहाँलाई नै जान्छ ।' छेवैमा बसिरहेका समीर भने सम्पूर्ण श्रेय रजनीलाई नै दिनुपर्ने तर्क राख्दै भन्छन्-'हाम्रो मुलुक पितृसत्तात्मक हो । मलाई लाग्छ ८० प्रतिशत महिला अझै पनि पुरुषको दबाबमा छन् । रजनी यो ठाउँमा पुग्नुमा उनको परिश्रम र दृढताले काम गरेको छ । तसर्थ म यो जस लिन चाहन्न । मलाई ठूलो गायक बन्ने रहर थियो । उनले रोकिनन् बरु सहयोग नै गरिन् र पनि म राम्रो गायक बन्न सकिन । तसर्थ कसैले कसैका लागि गरिदिएर हुँदैन, आफू बन्नका लागि आफैले गर्ने हो । जबसम्म नेपाली नारीले आफ्नो सफलताको श्रेय आफैंलाई दिनसक्ने वातावरण बन्दैन तबसम्म महिला सशक्तीकरणका कुरा भन्ने कुरा मात्रै हुनेछन् । यदि कोहीश्रीमान्को दबाब श्रीमतीले सहन्छिन् भने ती श्रीमती पनि दोषी हुन् । आफूले चाहेको काम गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । यदि कसैले नगर भन्छ भने हामीसँग छुट्टिने कानुन छ ।'

विगतमा यस्तीलाई कसले विवाह गर्ला, यसको बच्चा हुँदैन, बिकिनीमा स्वास्नीलाई उतारेर यो समीर बहुलायो भन्थे । तर अहिले तिनै मानिसहरू, घरपरिवार, इष्टमित्र एवं आफन्तहरू रजनीमाथि गर्व गर्छन् । समाजमा एउटा विशेष शक्ति भएको यी दुवैको अनुभवले बताउँछ । एकपटक यस्तो नकारात्मक छाल आउँछ तर त्यसलाई परास्त गर्न असल कर्म गर्नुपर्छ । एकदिन आफै त्यो सकारात्मक उत्प्रेरणा बनेर जान्छ भन्ने कुरामा यी दुवैलाई विश्वास छ । रजनीले सन् २०२१ मा एसियाड गेम जितेपछि दुवै मिलेर गोर्खे मसल नामक फिटनेस सामग्रीको ब्रान्ड खोले । अहिले यो राम्रो चलिरहेको छ । यी दुईका बीच राम्रो समझदारी र सहकार्य छ । रजनी भन्छिन्-' मलाई उहाँ कहिल्यै श्रीमान् जस्तो लागेन र उहाँले पनि मलाई कहिल्यै श्रीमतीका रूपमा हेर्नुभएन । हामी अत्यन्त मिल्ने साथी हौं । जहाँ जान्छौं छोरासहित तीनै जना सँगै जान्छौं ।' भान्साको काममा पनि उत्तिकै सक्रिय रहने समीर श्रीमतीले आफूसँग कहिल्यै कुनै चीजको डिमान्ड नगरेको बताउँछन् भने रजनी कहिल्यै श्रीमान्ले यो गर वा त्यो नगर भनेको सम्झना नभएको बताउँछिन् । शारीरिक परिश्रम गर्नुपर्ने क्षेत्रमा भएकाले आफ्नो खानपिनलगायत आरामका कुरामा श्रीमान्ले अत्यन्तै ध्यान दिने गरेको पनि रजनीको भनाइ छ ।

दुवै भन्छन्-'आपसी समझदारी, प्रेम, विश्वास र एक-अर्काको भावनाको कदर गर्दा सम्बन्ध अझ सुमधुर र प्रगाढ बन्दै जान्छ ।'

रजनीको नजरमा समीर

बलियो पक्ष : **निडर ।**

कमजोरी : **छिट्टै मन पग्लिइहाल्ने ।**

मनपर्ने पक्ष : **आत्मविश्वासी ।**

सुधार्नुपर्ने कुरा : **खानामा कन्ट्रोल गरे राम्रो ।**

आकर्षक पक्ष : **उहाँले मलाई गर्ने माया ।**

कुन खाना मनपर्छ : **सबै कुरा मीठो मानेर खानुहुन्छ ।**

कस्ताश्रीमान् : **भावना बुझ्ने अनि अत्यन्तै सहयोगी श्रीमान् ।**

के भएको हेर्ने इच्छा छ ?: **आफ्नो क्षेत्रमा प्रगति गरेको ।**

समीरको नजरमा रजनी

बलियो पक्ष : **कडा मेहनत गर्ने ।**

कमजोरी : **कोमल मन ।**

सुधार्नुपर्ने कुरा : **सूचनामा अपडेट हुनुपर्छ ।**

आकर्षक पक्ष : **उनको आँखा ।**

मनपर्ने मुभी : **नेपाली हास्य चलचित्र ।**

लत : **लुगा फेरिराख्नुपर्ने ।**

कस्ती श्रीमती : **लक्की ड्रमा परेकी श्रीमती (परफेक्ट वाइफ) ।**

के भएको हेर्ने इच्छा छ ? **निरोगी र खुसी देखिरहने इच्छा छ ।**

सुखी दाम्पत्य जीवनका लागि

रोजिन शाक्य

प्रायः सबै रोमान्टिक सम्बन्ध उतार-चढावको बाटोबाट गुज्रने गर्छन् र हरेक सम्बन्धमा पार्टनरहरूले एक-अर्काबाट प्रतिबद्धता, परिवर्तन र अनुकूलताको अपेक्षा राख्छन् । सम्बन्ध चाहे त्यो भर्खर प्रारम्भ भएको होस् वा वर्षौंको यात्रा तय गरिएको होस् । सुन्दर भविष्यका लागि सधैं सम्भावना तथा अवसरका माध्यमहरू पाइन्छन् । सम्बन्धमा रोमान्सको दियो बालिराख्ने चाहना र इच्छा छ भने त्यहाँ सुन्दर अवस्था सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

हरेक सम्बन्ध अद्वितीय छ र मानिसहरू फरक-फरक कारण र उद्देश्यबाट एक-अर्कासित जोडिन आउँछन् । स्वस्थ सम्बन्धलाई परिभाषित गर्ने पाटो भनेकै तपाईं आफ्नो सम्बन्धमा के होस् भन्ने चाहनुहुन्छ, सम्बन्ध कस्तो रहोस् भन्ने खोज्नुहुन्छ र निरन्तर त्यसलाई कहाँ र कसरी लाने भन्नेमा कति मेहनत गर्नुहुन्छ भन्ने रहन्छ । पार्टनरहरूका बीच साझा लक्ष्य हुनु आवश्यक छ र त्यो साझा लक्ष्य पूर्तिका लागि दुवैको लगानी पनि समान हुनु जरुरी छ । जसरी साझा लक्ष्यका लागि सम्बन्धमा रहेका पार्टनरहरूको प्रयत्न साझा हुनुपर्छ त्यसरी नै सम्बन्धमा आउने चुनौती र समस्याको सामना र समाधान गर्नका लागि पनि साझा प्रतिबद्धता र प्रयास हुनु आवश्यक छ ।

रोमान्टिक सम्बन्धमा एकले अर्कोलाई माया गरिएको र भावनात्मक रूपमा पूर्णता प्राप्त भएको महसुस गराउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । मन पराउनु र मन पराएको महसुस हुनुमा फरक छ । जब व्यक्तिले मन पराएको महसुस गर्छ तब उसले आफूलाई अर्को पक्षले आत्मसात् गरेको, स्वीकार गरेको र महत्व दिएको महसुस गर्छ, यो अनुभूति रोमान्टिक सम्बन्धका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । कुनै सम्बन्ध शान्तिपूर्ण सहअस्तित्वमा अडिएको देखिन्छ तर त्यहाँ साझेदारहरू एक-अर्कासित भावनात्मक सम्बन्धबिना नै जोडिएका हुन्छन् । यो साझेदारी सतही रूपमा स्थिर देखिए पनि त्यति टिकाउ हुन सक्दैन ।

केही दम्पती चुपचाप कुरा गर्छन्, जबकि केहीले आफ्नो आवाज उठाउँछन् र उत्साहपूर्ण आफ्नो असहमति जनाउन सक्छन् । बलियो सम्बन्धको आधार विवादबाट डराउनु होइन, बदलाको डरविना आफ्नो अभिव्यक्तिलाई सुरक्षित महसुस गरेर व्यक्त गर्ने आधार र अवस्था भइरहनु आवश्यक छ । अपहेलना, तिरस्कार र विवाद नभई सहज रूपमा आफ्नो विमति दर्शाउन सक्नु र दोस्रो पक्षले पनि सहजतापूर्वक त्यसलाई मनन गर्ने परिवेश हुनुले नै एक-अर्कामा भरोसा, विश्वास, समझदारी र निर्भरतालाई अझ परिस्कृत र परिपक्व बनाउँछ ।

यात्रारूपी जीवनको एउटा महत्वपूर्ण अध्याय हो, दाम्पत्य जीवन । दाम्पत्य जीवनको सुमधुरताका लागि श्रीमान्-श्रीमती दुवै जनाले एक-अर्कालाई उसमा भएको गुण र अवगुणसहित स्वीकार गर्नु आवश्यक छ । कारण व्यक्तिमा गुणहरू मात्र हुनु वा दोषहरू मात्र हुनु सम्भव छैन । व्यक्ति गुण र दोषको प्याकेज हो र सोहीअनुरूप समझदारीपूर्वक स्वीकार गर्नु जरुरी हुन्छ ।

कोही पूर्ण हुँदैन

दाम्पत्य जीवनमा सम्पूर्णता तब मात्र हुन्छ जब श्रीमान्-श्रीमती एक-अर्कालाई गुण र दोषसहित स्वीकार गर्न सक्षम हुन्छन् । कुनै पनि व्यक्ति पूर्ण नहुने भएकाले व्यक्तिमा राम्रा पक्षसँगै नराम्रा पक्ष पनि विद्यमान हुन्छन् । त्यसैले व्यक्तिका अवगुण वा दोषहरूमा मात्र केन्द्रित नभएर उसमा भएका खुबीहरूको पनि प्रशंसा गर्नु जरुरी हुन्छ । श्रीमान्-श्रीमतीमध्ये कोही एकले अर्को पक्षको कमी-कमजोरीलाई मात्र औंल्याउने, अनुचित शब्दहरूको मात्र प्रयोग गर्ने हो भने व्यक्तिले आफूमा कुनै पनि सकारात्मक वा सबल पक्ष नभएको अनुभव गर्न थाल्छ । आफू कमी-कमजोरीको भण्डार भएको महसुस गर्न थाल्छ । यसबाट उसमा भएको सकारात्मक पक्ष पनि विस्तारै क्षीण हुँदै जान्छ र यसको दाम्पत्य जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ ।

प्रशंसा पनि जरुरी छ

दाम्पत्य जीवनलाई सुखमय र सुमधुर बनाउन एक-अर्काको प्रशंसाले पनि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । त्यसैले समय-समयमा एक-अर्काको प्रशंसा गर्नुपर्छ । प्रशंसाका अवसर, परिस्थिति वा उपलब्धि नै आवश्यक पर्छ भन्ने हुँदैन । जस्तै स्वादिष्ट खानाका लागि, कुनै आवश्यक कुरा वा वस्तुको खरिद गरिएकोमा हुनसक्छ । सानो तर आवश्यक सल्लाह-सहयोगका लागि हुन सक्छ । मात्र सही समय र सही तरिकाले प्रशंसा गर्नुपर्छ । आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्नका लागि उचित अवसरको प्रतीक्षा गरेर त्यसको अर्थ र महत्वलाई खेर फाल्नु हुँदैन ।

सन्तानसित जोडिएका कुरा

सन्तानको उपस्थितिले श्रीमान्-श्रीमतीबीचको सम्बन्ध अझ प्रगाढ बनाउन जति भूमिका खेल्छ त्यही सन्तानकै विषयमा श्रीमान्-श्रीमतीबीच मत भिन्नता पनि हुन्छ । आमाले बच्चालाई गाली गरे बुबा बच्चाको पक्ष लिएर श्रीमतीसित टकरावको स्थितिमा पुग्न जान्छ भने ठीक विपरीत बुवाले बच्चालाई गाली गरे आमाले त्यसको प्रतिरोध गर्छिन् । यो टकरावले बच्चालाई असर पार्छ । कतिपय अवस्थामा बच्चा आफूलाई कसले बढी माया गर्छ, हेरचाह गर्छ भन्ने कुरामा कन्फ्युज हुन पुग्छ । कहिलेकाहीँ बच्चाको लालनपालन र पढाइ-लेखाइमा श्रीमान्-श्रीमतीबीच झगडा हुनसक्छ । आफ्नो सन्तानलाई राम्ररी हुर्काउनु र शिक्षा दिनुमा श्रीमान्-श्रीमतीको उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ र सहकार्य तथा समझदारी पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । कुनै पनि कुरा चाहे सानो होस् वा ठूलो आमाबुवाको एउटै मत हुनु जरुरी छ । एउटै कुरामा दुवैको फरक-फरक मत भएमा बच्चाले सही र गलत बुझ्न सक्दैन । अतः आमाबुवा दुवैको हेर्ने दृष्टिकोण फरक भए पनि बच्चालाई बुझाउने कुरा एउटै हुनु आवश्यक छ ।

आर्थिक कुरा

परिवारलाई अगाडि बढाउन, परिवारको आवश्यकतालाई पूरा गर्न प्रेमसँगै आर्थिक पक्षको पनि आवश्यकता रहन्छ । यही कारणले गर्दा श्रीमान्-श्रीमतीबीच आर्थिक विषयमा मतभेदको परिस्थिति सिर्जना हुन्छ । त्यसैले घर खर्च र आम्दानीको हिसाब-किताब राम्ररी राख्नुपर्छ । यसका साथै इमर्जेन्सी खर्च र सुरक्षित भविष्यका लागि बचत गर्ने बानी बसाउनुपर्छ भने आम्दानी मात्र नभएर उचित र सुरक्षित लगानीमा पनि जोड दिनु आवश्यक छ । श्रीमान्-श्रीमती दुवैले आफ्नो आर्थिक स्वतन्त्रता, सुरक्षा र क्षमतामा परस्पर सहयोग, सहकार्य र समझदारी गर्नुपर्छ ।

सम्बन्धले प्राथमिकता पाउनुपर्छ

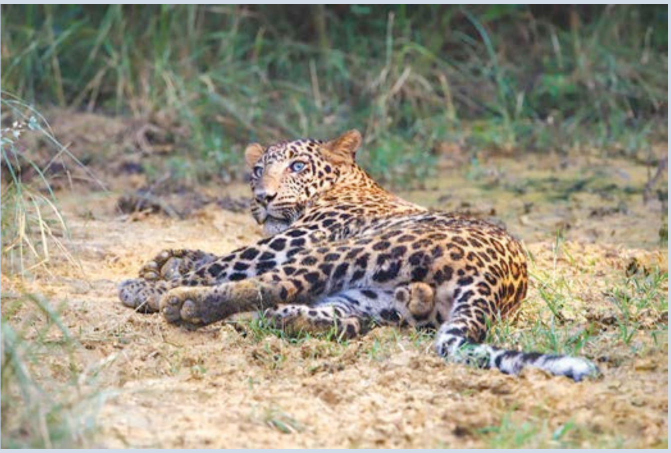
दाम्पत्य जीवन भनेकै संवेदनशील सम्बन्ध हो । दिनभरि व्यस्त भए पनि आफ्नो पार्टनरका लागि केही समय निकाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ । सम्बन्धलाई प्राथमिकतामा राखेर केही समय निकाल्नु भनेकै पार्टनरलाई समय दिनु हो र यदि समय दिन सकिएन भने सम्बन्धमा खालीपन बढ्न जान्छ । साथमा रहेर पनि एक्लोपनको महसुस हुन्छ । सँगै रहेर पनि आत्मीयताको अभाव हुन जान्छ ।

बर्दियाका गहना

मनोज पौडेल

वन्यजन्तुको मनमोहक चहलपहल । चराको कोकिल कण्ठे बोली । दुर्लभ सरिसृप र उभयचरको सहज अवलोकनले मनै आनन्दित । जैविक विविधताले भरिपूर्ण प्रकृतिको आकर्षण पाएको स्थल हो- बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज । अनेकौं भौगोलिक विविधताको अनुपम संमिश्रणले पश्चिम नेपालकै सुन्दर पर्यटकीय गन्तव्य बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जले सानादेखि ठूलालाई लोभ्याउँछ ।

बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज खासगरी बाघ हेर्ने गन्तव्यका रूपमा प्रख्यात छ । हात्ती सफारी गर्दै वन्यजन्तु, सरिसृप र चरा अवलोकन गर्दा हुने रोमाञ्चक अनुभूतिले पर्यटक आल्हादित

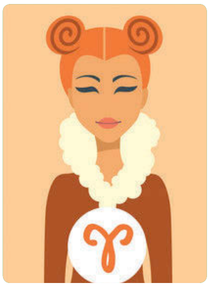


हुन्छन् । प्राकृतिक विविधता मात्र होइन, जातीय विविधता पनि उत्तिकै मनमोहक छ । थारु परम्परा, वेशभूषा एवं कलासंस्कृतिसँगै परम्परागत थारु परिकार यहाँका पर्यटन प्रवर्द्धनका थप आकर्षण हुन् । बर्दियामा एक सय २५ वटा लोपोन्मुख पाटेबाघ र ३८ वटा एकसिंगे गैंडा छन् । त्यस्तै हात्ती, बाह्र सिंहा, चरीबाघ, चौका, डल्फिन, घडियाल गोही, मगर गोही र चरा हेर्न पर्यटक आउँछन् । नेपालको संरक्षित चराको सूचीमा रहेको खर मजुर, राजधनेश, सानो खरमजुर, कालो गरूड, सेतोकण्ठे गरूड र सारस हेर्न पाइने हुँदा यहाँ पर्यटक आकर्षित हुन्छन् ।

यहाँ ६१ प्रजातिका स्तनधारी वन्यजन्तु, रैथाने र बसाइ सरेर आउने ५१६ प्रजातिका चरा देखिन्छन् । समुद्री सतहको १५२ मिटर तल मनाउघाटदेखि एक हजार ५६१ मिटर उचाइ बासपानी पहाडसम्म फैलिएकोछ । ९ सय ६८ वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको नदीतटीय बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जमा गाडी हिंड्ने दुई सय ५६ किमि वनपथ रहेको छ ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

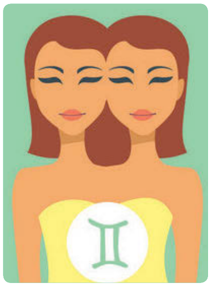


कुनै कुराले मन विचलित हुनसक्छ । मनमा उत्साह घट्दा काम गर्ने जाँगरमा कमी आउनसक्छ । सकेसम्म आफूलाई संयम र सकारात्मक राख्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ । इष्टमित्रलाई तपाईंको सहयोगको आवश्यकता पर्नेछ । आफ्नो स्वाभिमानको ख्याल गरेर काम गर्नुपर्ने बेला छ । मनमा भएको तनावका कारण दाम्पत्य जीवनमा केही विवाद हुनसक्छ । आत्मविश्वासी हुँदै प्राथमिकताका काममा ध्यान दिनसके सबै कुरा सहज हुँदैजानेछन् । टाउको, आँखा र पेटसम्बन्धी समस्या आउनसक्छन् ।

वृष

कुनै कामविशेषले यात्रा हुनेछ । मान्यजनसित रमाइलो भेटघाट गर्ने मौका मिल्नेछ । रोजगारीको सिलसिलामा कसैलाई कतै खटिनुपर्नेछ । कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ । आफ्नो खुसीका निमित्त केही खर्च र समय खर्चिने मौका जुट्नेछ । कसैकसैको वैवाहिक योगको सम्भावना छ । कुनै विशेष काममा सफल भइनेछ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ । आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो अवसर प्राप्त हुनसक्छ ।

मिथुन

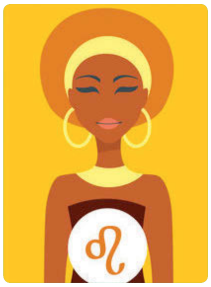


इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ । परिवारमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनसक्छ । कुनै शुभ कार्यमासहभागी हुनुपर्नेछ । सबै अधूरा काम क्रमिकरूपमा पूरा हुँदै जानेछन् । मन तनावरहित हुँदा शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ । मनमा कुनै नयाँ काम गर्ने विचार आउनसक्छ । जोडीको तर्फबाट राम्रो समाचार सुन्न पाइन्छ । कहिलेकाहीँवैचारिक मतभेद हुनसक्छ । आफूलाई सकेसम्म शान्त र तटस्थ राख्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ । पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ ।

कर्कट

योजनानुसार गरेको काममा सफलता मिल्नेछ । कुनै माङ्गलिक कार्यमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ । कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले गृहस्थीको रूप लिनेछ । आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सफलता मिल्नेछ । झिनामसिना कुराले बाधा पुऱ्याउन खोजे पनि उम्किन सफल भइनेछ । इच्छानुसारका क्रियाकलापमा आफूलाई संलग्न गराउने अवसर प्राप्त हुनेछ । पारिवारिक सम्बन्धमा प्रगाढता छाउनेछ । तपाईंको विचार एवं सद्भावनाको सम्मान हुनेछ । दाम्पत्य जीवन सोचेजस्तै सुमधुर रहनेछ ।

सिंह

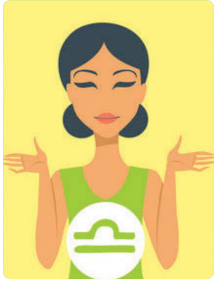


सोचेअनुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछन् । दाम्पत्य जीवनमासमझदारी कायम रहनेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने अवसर मिल्नेछ । छोराछोरीले कुनै कुरामा जिद्दी गर्नसक्छन्, तिनलाईसम्झाउनु उत्तम रहनेछ । कुनै कुरामा अभिभावकसित पनि विचार नमिल्नसक्छ । शान्त, धैर्य र संयम हुँदै काम गर्नुपर्ने बेला छ । बोली र व्यावहारिक कामगर्दा सजगता अपनाउनुपर्नेछ । व्यक्तिअनुसार स्वभाव बुझ्दै व्यवहार गर्दा आफैलाई सजिलो हुनेछ ।

कन्या

योजनानुसार सबै कुरा मिल्दै जानेछन् । कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नुपर्नेछ । कतैबाट लिन बाँकी रकम फिर्ता मिल्नेछ । कुनै कार्यमा आर्थिक लगानी गर्नुपर्नेछ । शरीर स्वस्थ र सन्तुष्ट रहनेछ । इष्टमित्र एवं विभिन्न व्यक्तित्वसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ । कामकै सिलसिलामा विभिन्न ठाउँमाभ्रमण गरिरहनुपर्नेछ । कुनै क्षेत्रमा आकस्मिक लाभ हुनेछ । व्यक्तिगत काम एवं खुसीकालागि केही खर्च हुनेछ । पारिवारिक सुख एवं सहयोग पाइनेछ । दाम्पत्य जीवन सन्तोषजनक रहनेछ ।

तुला



काममा भनेजस्तो सफलता पाउन बढी खट्नुपर्नेछ। कसैको बढी भर-विश्वासमा पर्दा धोका पाइनसक्छ। सकेसम्म आफ्नो काम आफै गर्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। काम नसकिउन्जेल गोप्यतामा अडिनु नै राम्रो हुनेछ। आकस्मिकरूपले कतैबाट सहयोगी मनको साथ पाइनसक्छ। मित्रहरूसित भेट्ने मौका जुट्नेछ। कुनै कुराले मनमा असहज हुनसक्छ। सवारीसाधन किनबेच गर्ने विचार मनमा आउनसक्छ र बुझ्ने प्रयास पनि हुनेछ। अनावश्यक खर्चको योग भएकाले आर्थिक लगानी गर्दा चनाखो रहनुपर्नेछ।

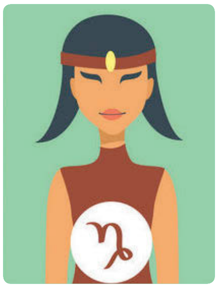
वृश्चिक

नयाँ साथीसित मित्रता गर्ने अवसर मिल्नेछ। सहयोगी हात पछि हट्नसक्छन्। आफ्नो काम आफैंले गर्नुपर्नेछ। समय र कामको तालमेल मिलाउँदै काम गर्न सके धेरै सजिलो हुनेछ। कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नपर्नेछ। बेलैमा आफूलाई चाहिने सामान र कागजपत्रको जोहो गर्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ। विभिन्न कूटनैतिक कुरा गरी कसैले आन्तरिक कुरा बुझ्ने प्रयास गर्नसक्छन्। स्वभाव र आनीबानी थाहा नभएकासित धेरै नखुलेकै राम्रो हुनेछ।

धनु

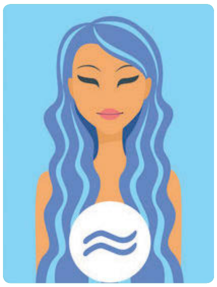
कुनै कुराले अनाहकमा चिन्तित गराउनेछ। समसामयिक परिस्थितिले गर्दा विभिन्न कुराको सामना गर्नपर्नेछ। शान्त, धैर्य र संयम रहनु नै राम्रो हुनेछ। कसैसित वैचारिक मतभेद भए पनि सरल तरिकाले कुरा टुंग्याउनु राम्रो हुनेछ। समय अनुकूल नभएकाले कुनै कुरामा सम्झौता गर्नुपर्ने हुन्छ। आत्मविश्वासी हुँदै आत्मसम्मानको ख्याल भने आफैंले गर्नुपर्नेछ। के कुरा कत्तिको उपयुक्त र सार्थक छ भन्ने बुझी कदम चाल्नसके भविष्यमा ढुक्क हुन सकिनेछ। आवेशमा आएर वा लहलहैमा कुनै काम गर्नु हुँदैन।

मकर



कुनै विशेष काममा सहभागी हुनुपर्नेछ। धार्मिक क्षेत्रमा तपाईंको रुचि बढ्नेछ। कुनै काम विशेषले भ्रमण गर्ने अवसर जुट्नसक्छ। न्यायिक, प्रतिस्पर्धात्मक, संस्थागत र शैक्षिक कार्यमा सफल हुने अवसर प्राप्त हुनेछ। कसैकसैको टेलिभिजन वा पत्रपत्रिकामा अन्तर्वार्ता प्रसारित-प्रकाशित हुनसक्छ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। व्यावसायिक क्षेत्रबाट पनि राम्रै फाइदा हुनेछ। कुनै खास कामकालागि मिति तोकिन सक्छ। व्यक्तिगत काममा पनि सक्रिय भइनेछ।

कुम्भ



कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। माङ्गलिक कार्यमा सहभागी भइनेछ। कसैलाई सन्तानलाभको योग पनि छ। घरमा रंग लगाउने वा कुनै कुरामा हेरफेर हुनसक्छ। रोकिएका कामहरू क्रमशः अघि बढ्न थाल्नेछन्। आफ्नो लगानी रहेको कारोबारबाट विशेष सफलता मिल्नेछ। माइती-मावलीसित भेटघाट हुनेछ। कसैकसैको गृहस्थ जीवन प्रवेश गर्ने योग छ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। सबै कुरा उचित ढङ्गले सम्पन्न हुनेछन्। धेरै पछि मनले एक प्रकारको सन्तुष्टिको अनुभव गर्नेछ।

मीन

कुनै कामले पारिवारिक भेटघाट हुनेछ। इष्टमित्रमा कसैको विवाह हुनेछ। कसैकसैलाई भाउजू-बुहारी घर भित्र्याउने मौका मिल्नेछ। कसैकसैलाई आफैं बेहुली भएर गृहप्रवेश गर्नुपर्नेछ। परिवारबाट अपेक्षित सहयोग पाइनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। कुनै कुराले कुनै समस्या आइहाले पनि आफै समाधान गर्ने बाटो खोजिनेछ। सकेसम्म आफ्नो काम आफै गर्ने प्रयास हुनेछ। तटस्थ रहेर काम गर्दा कसैले हस्तक्षेप गर्ने छैनन्। रिस गर्नेहरू आफै तर्किन थाल्नेछन्।

सबै पहेंला वस्तु सुन हुँदैनन्

अनिता कोइराला

कल्पना र म स्कुलदेखि कलेजसम्म सँगै पढेका साथी। प्रफुल्लतामा रम्ने कल्पना स्वतन्त्र पंक्षीजस्तै थिई। उसको स्वभावअनुसार खुसी नाम उसलाई ठ्याक्कै मिल्थ्यो। नहाँसी बोल्न नजान्ने। जस्तो अवस्थामा पनि रमाउनुपर्ने। साना-साना सफलतामा पनि दङ्ग पर्ने। खुसी हुन उसलाई ठूलो कुरा केही चाहिँदैनथ्यो। हिलोमा फुल्ने कमलजस्तै थिई कल्पना।

जस्तो परिस्थितिमा पनि हाँसेर बाँच्न सक्ने। बढो अचम्मको स्वभाव थियो कल्पनाको।

हुन पनि उसले सानैदेखि थुप्रै दुःखका पहाड छिचोलेर आएकी हो।

करिब पन्ध्र वर्षपछि स-शरीर भेट भएको थियो हाम्रो। नत्र मुहार पुस्तिकामा फोटो हेरेर लाइक र कमेन्टमा मात्र सीमित थियौं। कहिलेकाहीं म्यासेन्जरमा कुराकानी हुन्थ्यो। आज पनि ऊ कीर्तिपुर पढ्दाको जस्तै सुन्दर र जवान देखिन्छे। एक जवान छोराकी आमा भनेर कसले पत्याउने।

सर्लक्क परेको शरीर, पाँच फिट सात इन्च अग्ली हेर्दै स्मार्ट। अनारका दानाजस्ता मिलेका दाँत। कल्पना हाँस्दा बादल लागेको आकाश पनि फाट्थ्यो। सागरझैं रहस्यमयी आँखा। सर्पजस्तै कालो बटारिएको कपाल। समग्रमा भन्दा स्वस्थानीमा वर्णन गरिएकी नारी पात्रजस्तै।

कहिलेकाहीं कल्पनालाई देखेर मलाई डाह लाग्थ्यो। मान्छे उस्तै राम्री छ। मान-सम्मान छ। पैसा कमाएकी र मन फुकाएर खर्च गरेकी छ। कल्पना जागिर खाएर कति सम्पन्न छे। समृद्ध छे। संसार घुमेकी छे। आर्थिक र सामाजिक रूपले सशक्त छे। उसले घुमेका र डुलेका तस्बिर हेरेर म लोभिन्थें।

यो संसारमा कल्पना भन्दा सुखी अर्को को होला र ? यस्तै-यस्तै सोच्थें। कल्पुसँग आफूलाई तुलना गर्दै कहिले दिक्क हुन्थें। कताकता मन भारी हुन्थ्यो। सँगैका साथी ऊ कहाँ म कहाँ। त्यसैले ऊसँग म्यासेन्जरमा प्रायः भिडिओ कल गरेर बोल्न पनि मन लाग्दैनथ्यो। म आफूलाई निम्छरो ठान्थें। ऊ हाकिम भएर जिल्ला-जिल्ला घुमिरहँदा म घरभित्र थन्किएकी थिएँ। मैले पढेको समाजशास्त्र बिहान-बेलुका घरका भाँडा घोट्दा खुइलिँदै थियो। मलाई कहिलेकाहीं आत्मग्लानिले भत्भती पोल्थ्यो। जागिर नखाएर ठूलो गल्ती गरेजस्तो लाग्थ्यो।

जागिर खाएको भए म पनि काला चस्मा लगाएर मेचीदेखि महाकालीसम्म कल्पना जसरी एनजिओको गाडीमा डुलिरहेकी हुन्थें। दस जनाले म्याडम भन्दै मलाई पनि नमस्कार गर्थे।

आहा, मेरो दुनियाँ पनि कति ठूलो र रमाइलो हुन्थ्यो होला ? सपनाको सागरमा म निथ्रुक्क भिज्थें।

जब दिवा सपनाबाट बाहिर आउँथें, अनि फेरि आफ्नो मनलाई बुझाउँथें । आ, जे भयो भयो अब पछुतो गरेर के गर्नु ? जे छ त्यसैमा खुसी हुनुपर्छ भन्दै आफैंलाई सान्त्वना दिँदै धाप मार्दै भन्थें-

-'गृहिणीको भूमिका पनि कम महत्वपूर्ण छैन ।'

कल्पनाले पनि समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेकी । हामी दुवैको भाग्य चम्काउन प्रोजेक्टको जागिर आफ्नै दैलोमा आएको थियो । मैले सम्भावनाको ढोका खोलिन । त्यसैले म मात्र गृहिणी भएँ । ऊ प्रोजेक्ट हाँक्ने अब्बल कामकाजी महिला हुनुका साथै गृहिणी पनि भई ।

म लोसे हुँदै गएँ, ऊ स्मार्ट हुँदै । उसले पढेको सार्थक भयो, मेलै पढेको निरर्थक भयो ।

बाआमाले रोजेको खान्दानी केटोसँग उमेर पुगेर विवाह भएको थियो कल्पनाको । उसलाई असाध्यै माया गर्ने बुझ्ने जीवनसाथी थियो विशाल । उनीहरूको सन्तान एउटा छोरा थियो । त्यो पनि नैनीताल राखेर पढाएका थिए । पैसाको कमी थिएन । कल्पनाकै राम्रो पारिश्रमिक आउँथ्यो ।

विशाल पनि प्रोजेक्ट म्यानेजर थियो तर बेग्लै प्रोजेक्टमा । उनीहरूको जीवन राम्रोसँग चलिरहेको थियो । उनीहरूको दाम्पत्य जीवन र पारिवारिक मेलमिलाप देखेर अरू लोभिन्थे ।

उनीहरूको जोडीलाई आदर्श जोडी मान्थें । साथीहरूबीच उदाहरण दिनुपर्दा कल्पना र विशालको दिन्थे । हो रहेछ । क्षितिजलाई हेरेर आकाश र धर्तीको मिलन सत्य हो भन्नु गलत रहेछ । सबै मृगतृष्णा रहेछ । संसार भुलभुलैया भनेको साँच्चै सत्य रहेछ ।

कल्पना मलाई हेरेर कल्पिन्थी म उसलाई । उसको नजरमा म खुसी र सुखी गृहिणी थिएँ भने मेरो नजरमा ऊ खुसी र सुखी जागिरे ।

ऊ सधैं भन्थी, 'तँलाई जस्तो आनन्द भए, म यो जागिर-सागिर एक सेकेन्डमा छोडेर आरामले तँजस्तै गृहिणी बन्ने थिएँ ।'

म हाँस्दै भन्थें, 'महिनामा असी वटा हात्ती भित्राउने मान्छे । हरिण पनि देख्न नपाउँदा बौलाउँछेस् ।'

हामीबीच प्रायः यस्तै कुरा हुन्थ्यो । हाँस्थ्यौं कुरा त्यही सक्किन्थ्यो ।

आज हामी पूर्व योजनाका साथ पाटन दरबारमा भेट्न भएका थियौं । कल्पनाले नै बोलाएकी थिई ।

बेलाबेला भन्थी, 'सबै पहेंला वस्तु सुन हुँदैनन् । 'म पनि हो मा हो मिलाउँथें, कुरै नबुझी ।

त्यो दिन पाटन दरबारमा हाम्रो भेट भयो । दुवैले अङ्माल गर्‍यौं । सन्चो-बिसन्चो सोध्दै नजिकैको क्याफे भित्र छिर्‍यौं ।

स्मार्ट फोनको स्क्रिनमा देख्याजस्तो अनुहार कहाँ पाउनु कल्पनाको । अहो कल्पनाको अनुहारमा पीडाको मुस्लो थियो । विस्फोट हुन नसकेको ज्वालामुखी थियो । विक्षिप्त अनुहार देखेर म छक्क परें । कल्पनाको स्वभाव पनि परिवर्तन भएछ । ऊ निकै गम्भीर र शान्त थिई । कुनै बेला कल्पनाको आँखामा उत्साहको सागर छचल्किन्थ्यो । आज त्यही आँखामा निकाल्न नसकिने गरी कसिङ्गर पसेको रहेछ । वर्षौंदेखि कल्पनाको स्वाभिमानमा त्यो कसिङ्गरले घोचिरहेको आभास भयो ।

मैले फ्याट्ट सोधें, 'कल्पु ! के छ तेरो वास्तविक खबर भन त ? अरूलाई जस्तो रेडिमेट उत्तर नदे है 'सब ठीकै छ' भनेर । मलाई तेरो आँखा र अनुहारले धेरै कुरा सुटुक्क भनिसक्यो ।'

'तँसँग कुरै गर्न तँलाई बोलाएको । मेरो राम कहानी सुनाउनलाई । विशाल र म छुट्टिएर बसेको धेरै समय भैसक्यो । छोरा पनि उच्च शिक्षा हासिल गर्न अमेरिका गयो । विशाल आफ्नै तालमा छ । न अर्को विवाह गरेको छ, बौलाहा जस्तो रक्सी घोकेर बस्छ ।'

म छाँगाबाट खसेजस्तै भएँ । 'किन छुट्टिएर बसेको, विशाल त्यस्तो ज्ञानी थियो त ?'

फिस्स हाँस्दै कल्पना बोली, 'मैले भन्या हैन सबै पहेंला धातु सुन हुँदैनन् भनेर । हो म पनि सुरुसुरुमा यस्तै ठान्थें जब म जागिर खान फिल्डतिर हिँड्नुपर्‍यो उसको वास्तविक रूप मेरो आँखा र कानमा बजारिन्थ्यो । शङ्का सबैभन्दा ठूलो रोग रहेछ । बरु महामारी नियन्त्रणमा आयो तर यो शङ्काको महामारी कहिल्यै सकिँदैन ।'

मेरो आँखामा तीन भुवन फनन्न घुम्न थाल्यो । टेबुलमा राखेको बोतलको पानी गिलासमा नहाली स्वाट्टै पार्दै भनें, 'अनि के भयो भन न ।'

लामो श्‍वास फेर्दै कल्पना बोल्न थाली-

'प्रायः म मिटिङमा व्यस्त हुँदा उसको फोन आउँथ्यो । उठाउन मिल्ने भएपछि कल ब्याक गर्थें । ऊ जे-जे मुखमा आउँथ्यो त्यही बोल्थ्यो । मलाई भन्न पनि लाज लाग्छ । यतिसम्म घटिया शब्दहरू प्रयोग गर्थ्यो तँलाई भन्न पनि सक्दिन । काम गर्ने जम्मै ऊर्जा एक निमेषमा खतम भएर सबैका अगाडि म कालोनीलो हुन्थें । कहिलेकाहीँ खाना खाँदाखाँदै फोन उठाउँथे त्यो बेला केसम्म भनेन त्यो पापीले । काम गर्ने ठाउँमा मेरो मस्तिष्क भुट्ने काम मात्र गरिरह्यो ।

अपमानको चोट निकै गहिरो हुन्छ । शब्दको वाण यति घातक हुन्छ कि जीवनभर भुल्न सकिँदैन । आफूले सर्वस्व ठानेको मान्छेले हरेक दिन चरित्र हत्या गर्दा एउटी नारीलाई कस्तो हुन्छ होला ? हेर एनी, उसले मलाई माया भन्दा बढी अपमान र घृणा गर्‍यो । मान्छेलाई खाएको विषले पो पोल्छ त । मलाई विशालले यति सम्म भन्ला भन्ने थिएन । विशाल के गर्दा खुसी हुन्छ । विशाललाई के मन पर्छ । मैले त्यो सबै गरें । तर मेरा प्रयास सबै असफल भए ।

फिल्डतिर हुँदा सधैं रक्सी धोकेर राति फोन गर्थ्यो । छिःछिः फोहोर बोलेर मेरो निद्रा, साहस, आँट र ऊर्जा जम्मैमा आगो लगाइदिन्थ्यो ।

फिल्डबाट घर फर्किएपछि सबै कुरा सहेर उसलाई शान्त पार्थें, फकाउँथें, माया गर्थें । छोरोलाई पैसा पठाउनुपर्थ्यो । जागिर छोडौं भने छोरोको भविष्य अँध्यारो हुने नछोड्दा आफ्नो अस्तित्वमा दिनानुदिन लान्छना लगाएर मर्नु र बाँच्नुको दोसाँधमा पार्थ्यो । मेरो फोटोहरूमा ककसले लाइक, कमेन्ट गरे कसले पानको पात टाँसे सबै अध्ययन गरेर बस्थ्यो । अनि सँगै हुँदा फेरि महाभारत सुरु गर्थ्यो । म निरीह भएर सधैं स्पष्टीकरण दिन्थें । राति शान्त हुन्थ्यो । बिहान निकै मायालु पारामा चिया बनाएर ओछ्यानमा ल्याउँथ्यो । म पनि आजबाट त अब सबै समस्या समाधान भयो भनेर मक्ख पर्थें । हामीसँगै हुँदा मोबाइलमा म्यासेजको घन्टी बज्नेबित्तिकै उसको मुहारमा बाह्र बज्थ्यो । मैले उसको मनोविज्ञान बुझेर आफ्नो म्यासेन्जर र फेसबुक उसको मोबाइलमा लगइन गरिदिएँ । मलाई केही लुकाउनु वा ढाँट्नु थिएन । ऊ मक्ख पर्‍यो । मलाई विश्‍वास गर्‍यो । म साँच्चै छमछमी नाच्न थालें । आफूलाई निकै भाग्यमानी ठान्दै दिनहरू बित्न थाले ।

तर एनी ! करेलालाई जति चिनीमा डुबाए पनि तीतोपन हट्दैन रहेछ । उसको शङ्काको घर भित्र र बाहिर जोसँग पनि हुन थाल्यो । म पनि दिक्क हुन थालें । दस वर्ष भैसक्यो चालामाला एउटै छ । आज राम्रो हुन्छ भोलि उस्तै । उसको बोलीको ठेगान नै छैन । के भन्न बाँकि राख्यो र ? उसको दिमागमा आए जति फोहोर सबै ओकल्थ्यो मेरो शान्त र सफा मस्तिष्कमा । मलाई माइती र घरको इज्जत जोगाउनु थियो । बाआमाका आँखामा आँसु देख्न सक्दिनथें । ससुराको ठूलै इज्जत थियो । म आफ्नो लागि मरेर सबैका लागि बाँचेकी थिएँ । म त जिउँदो लास भैसकेकी रहेछु । सास नफेर्नु मात्र मृत्यु होइन । शरीरको मृत्यु मात्र मृत्यु होइन रहेछ । स्वाभिमान र अस्तित्व मर्नु पनि त म मृत्यु नै हो नि, होइन र ?

त्यसैले हामी अलग भयौं तर फेरि पनि समाजले महिलालाई हेर्दे दृष्टिकोण कहाँ गतिलो छ र । श्रीमतीले नै श्रीमान् छोडे पनि लोग्नेले छोडेकी आईमाई भन्न पछि पर्दैन हाम्रो समाज ।"

म शब्दहीन भएँ ।

हनिमुन डेस्टिनेसन

ना सुजाता मुखिया

हनिमुन हरेक नवदम्पतीका लागि एक उत्सव हो । विवाहपछि नवदम्पती घुम्न निस्कन्छन् । यस्तो ठाउँ, जहाँ उनीहरु दुवैले एक-अर्कासँग समय बिताउन पाउँछन् । यही समय उनीहरु खुलेर आ-आफ्ना रूचि, चाहना एवं भावना साट्न सक्छन् । नयाँ जीवनको योजना बनाउन सक्छन् । यो अवस्मरणीय पल हो । त्यसैले हनिमुनलाई रोमाञ्चक र स्मरणीय बनाउन सकिन्छ ।

समाजशास्त्री पुष्प राई भन्छन्, 'हनिमुन पश्चिमी संस्कृतिको नक्कल हो । नयाँ पुस्ताले यसको अनुकरण गरे पनि हनिमुनले नवदम्पतीहरूलाई रिफ्रेस गराउँछ ।' पछिल्लो समय विवाहपछि हनिमुन जाने ट्रेन्ड बढेको छ । काठमाडौं, चितवनको सौराह, पोखरा, भेंडेटार, कन्याम, मुस्ताङ आदि गन्तव्य हनिमुनका लागि प्रख्यात छन् । देशभित्र मात्र होइन विदेशमा पनि हनिमुन मनाउन जाने ट्रेन्ड बढेको छ ।

सिम्रिक होलिडेका टुर अपरेटर कृतिका श्रेष्ठका अनुसार पछिल्लो समय हनिमुन मनाउन जाने ट्रेन्ड बढ्दो छ । उनी भन्छिन्, 'पहिलेको तुलनामा अहिले हनिमुन जानेको संख्या बढी छ । अहिले नेपालमा भन्दा विदेशमा हनिमुन मनाउन जाने जोडीहरु धेरै छन् ।' नेपालमा घुम्ने पैसाले विदेश घुम्न जान पाउने भएकाले उनीहरूले विदेश नै रोज्ने कृतिकाको भनाइ छ ।

सिंगापुर र मलेसिया

नवदम्पतीका लागि सिंगापुर उपयुक्त गन्तव्य हुनसक्छ। यहाँ घुम्न जानका लागि भिसा प्रक्रिया सहज छ। सिंगापुरको आकर्षण भनेको सामुद्रिक तटमा मस्ती गर्नु हो। सिंगापुरलाई सिंहको सहर पनि भनिन्छ। यहाँ विभिन्न समुदायका मानिसहरूको बसोबास छ। सिंगापुरमा मुख्यत: चिनियाँ र अंग्रेजी भाषा बोलिन्छ। यो किनमेलका लागि उपयुक्त गन्तव्य पनि हो। सिंगापुरका संग्रहालय, जुरोङ्ग बर्डपार्क, रेप्टाइल पार्क, जुलोजिकल गार्डेन, साइन्स सेन्टर सेन्टोसा द्वीप यहाँका मुख्य आकर्षण हुन्। मलेसियाको आकर्षण भनेको त्यहाँको राजधानी क्वालालाम्पुर नै हो।

सिंगापुर र मलेसिया घुम्नका लागि कति खर्च ?

सिंगापुर पुगेपछि मलेसियाको पनि फन्को लगाउन सकिन्छ। सिंगापुरबाट मलेसिया पुग्न ५ घण्टा लाग्छ। टुर प्याकेजअन्तर्गत ५ रात ६ दिनको १ लाख १४ हजार ५ सय रुपैयाँ लाग्छ।

हनिमुनलाई रोमाञ्चक र स्मरणीय बनाउन

- हनिमुन मनाउन सही ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ। त्यस ठाउँको मौसमबारे जानकारी हुनुपर्छ।
- रोमान्टिक ठाउँ रोज्नुपर्छ। जसले गर्दा खुलेर रमाउन सकिन्छ।
- हनिमुन जानुअघि नै कति खर्च लाग्छ भनेर हिसाब निकाल्नुपर्छ।
- दुवैले हनिमुन डेस्टिनेसन रोज्नुपर्छ।
- हनिमुन जानुअघि नै आउने-जाने र त्यहाँ बस्ने होटलको बुकिङ गर्नुपर्छ।
- त्यँहाको रहनसहन र खर्चका बारेमा थाहा पाइराख्नुपर्छ।
- हनिमुन जानुपूर्व नै योजना बनाउनुपर्छ। त्यही ठाउँमा पुगेर हतारमा योजना बनाउँदा तनावग्रस्त भइन्छ।
- आरामदायक कपडा बोक्नुपर्छ। हनिमुन रोमान्टिक बनाउन पहिरनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- घर वा अफिसको तनाव हनिमुनमा निस्कदा लिनु हुँदैन।
- अनावश्यक धेरै कपडा बोक्नु हुँदैन। सामान धेरै भएर यात्राको मज्जा लिन पाइँदैन। आवश्यक सामान छुट्छन् कि भनेर ध्यान दिनुपर्छ।

माल्दिभ्स

टापु नै टापुले बनेको माल्दिभ्स हनिमुनका लागि प्रख्यात गन्तव्य हो । माल्दिभ्स घुमघामका लागि सबै मौसममा उपयुक्त मानिन्छ । माल्दिभ्सको विशेषता भनेको प्राचीन समुद्रतट, पानीमाथि बनेको संरचना, सफा पानी, नीलो र खुलेको आकाश हुन् । यहाँ विवाहित जोडीले एक-अर्कासँग गुणस्तरीय समय बिताउन सक्छन् ।

खर्च कति लाग्छ ?

माल्दिभ्स घुम्नका लागि ३ दिन ४ रातको ९८ हजारदेखि १ लाख २४ हजार रुपैयाँसम्म खर्च लाग्छ । यो घुम्न, खान, बस्न र हवाई यात्राको खर्च हो ।

थाइल्यान्ड

थाइल्यान्ड नेपालीहरूको प्रमुख रोजाइमा पर्छ । कम खर्चमै विदेश घुम्न जानेहरूका लागि थाइल्यान्ड उपयुक्त हुन्छ । थाइल्यान्डको राजधानी बैंकक, पटाय, फुकेट चर्चित गन्तव्य हुन् । समुद्रीतट, जलविहार र रात्रिजीवन थाइल्यान्डका आकर्षण हुन् । यहाँ विश्वकै सबैभन्दा ठूलो खुला चिडियाघर देख्न सकिन्छ । पटायमा वाटर स्पोर्टसदेखि भूतको सुरुङमा रमाइलो गर्न सकिन्छ । यसैगरी फुकेट द्वीपमा रोचक बजार, मन्दिर र प्राचीन सभ्यताको धरोहर अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

खर्च कति लाग्छ ?

टुर प्याकेजअन्तर्गत थाइल्यान्ड घुम्नका लागि ७६ हजार ५ सय रुपैयाँ खर्च लाग्छ । यो ४ रात ५ दिन बस्न र घुम्नका लागि आवश्यक खर्च हो । टुर प्याकेजमा बैंकक र पटाय घुमाइन्छ । यसमा ब्रेकफास्ट, आउने-जाने हवाई टिकट, थ्री स्टार होटलमा बस्ने व्यवस्था र एयरपोर्टबाट लाने-ल्याउने गरिन्छ ।

दुबई

मानव निर्मित आश्चर्यलाग्दो र भव्य संरचना हेर्नका लागि दुबई उपयुक्त गन्तव्य हो । दुबई घुम्नका लागि यो उपयुक्त मौसम पनि हो । अरुबेला यहाँ निकै गर्मी हुन्छ । साथै दुबई किनमेलका लागि उपयुक्त ठाउँ पनि हो । दुबईमा डेजर्ट सफारीको आनन्द लिन सकिन्छ ।

खर्च कति लाग्छ ?

टुर प्याकेजअन्तर्गत दुबई घुम्नका लागि ८६ हजार ५ सय रुपैयाँ खर्च लाग्छ । यो ४ रात ५ दिन घुम्न, खान, बस्न र हवाई यात्राको खर्च हो ।

Hope Fertility

Diagnostic Pvt.Ltd.

Book An Appointment

with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors:-

Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Contact Us

- 01-5705496 , +977-9741864460
- Hope Fertility & Diagnostic Pvt.Ltd.
- hopefertilitycentre@gmail.com
- www.hopefd.com.np
- Hope Fertility & Diagnostic Pvt.Ltd.

"अब
पुरा हुनेछ परिवार...

IVF CENTER

Leading IVF Clinic with Best Doctors

प्रसवको पीडा क्षणिक हुन्छ,तर आफ्नो बच्चालाई आफ्नो काखमा समात्नुको आनन्द सधैंभरि हुन्छ ।

बाली

इन्डोनेसियाको बाली नेपालीहरूको सर्वाधिक आकर्षक गन्तव्य हो । विवाहित जोडी हुन् वा नवदम्पती उनीहरूका लागि घुम्न बाली उपयुक्त हुन्छ । बाली विश्वकै सुन्दर समुद्री तटीय गन्तव्य हो । अनन्तसम्म फैलिएको नीलो समुद्र हेरी त्यसैको छालमा खेलेर आनन्द लिन सकिन्छ । वाङदुङ पर्वतमा देखिने ज्वालामुखीको लाभा, समुद्री किनारमा बनेका प्राचीन मठ-मन्दिर, उलुवतु टेम्पल, तनह लोट टेम्पल, तिरता टेम्पल, उबुद, किन्तामणि आदि बालीका आकर्षण हुन् ।

खर्च कति लाग्छ ?

टुर प्याकेजअन्तर्गत बालीमा ४ रात ५ दिन घुमफिर गर्दा औसत १ लाख ३५ हजार रुपैयाँ खर्च लाग्छ । यो एक जनाको खर्च हो । जसमा हवाई टिकट, खानपान र घुमघाम गर्न पाइन्छ ।

गोवा

नेपालबाट नजिकै र भिसा नलाग्ने ठाउँ जानका लागि गोवा उपयुक्त हुन्छ । समुद्री तटमा बसेर साँझको सूर्यास्त हेर्न, छालमा खेल्न, वाटर स्पोर्टस्का लागि गोवा जान सकिन्छ । यहाँ करिब ४० वटा साना-ठूला समुद्री तट छन् ।

खर्च कति लाग्छ ?

गोवा पुग्न टुर प्याकेजअन्तर्गत ४ रात ५ दिनका लागि गोवा घुम्न ७० हजारदेखि ७५ हजार रुपैयाँसम्म लाग्छ । यो हवाई यात्रा, बस्न, घुमफिर र खानपानको खर्च हो ।

PRIME CERAMICS PVT. LTD.

Corporate Office
Level 4, Saket Complex,
Tripureshwor, Kathmandu, Nepal
Ph: +977 1 5918860/61/62

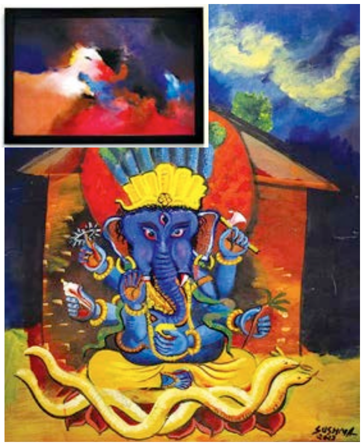
Factory
Sakhuwa Dhamaura
Brindavan Municipality-6
Rautahat, Nepal

TOLL FREE No. 18105000062
www.primeceramics.com.np

सुष्माका फरक कला

क्यानभासमा सधैं गणेशलाई उतार्ने सुष्मा राजभण्डारीले १९ औं एकल प्रदर्शनीमा फरक कला प्रस्तुत गरेकी छन् । गणेशका विभिन्न रूपहरूसँगै उनले विभिन्न भगवान्का रूपहरूलाई चित्रमा उतारेकी छन् । कुनै पनि कार्यको सुरुवातमा गणेशलाई मान्ने नेपाली परम्परामा चार विनायक मान्ने गरिन्छ । तिनै चार विनायकलाई सुष्माले क्यानभासमा उतारेकी छन् । नेपाल आर्ट काउन्सिलमा एक हप्ता चलेको उनको प्रदर्शनीमा भगवान्प्रतिको आस्था र विभिन्न रिसर्चहरूका आधारमा रंगअनुसार जलविनायकहरूलाई प्रदर्शन गरिन् । आस्थाका रूपमा भगवान् क्यानभासमा उतार्नुका साथै उनले भक्तपुरको पुरानो ज्येष्ठ विनायकलाई पनि चित्रमा देखाइन् । सेतो रंगमा अशोक विनायक, रातो रंगमा सूर्यविनायक, नीलो रंगमा कमल विनायक र हरियो जलविनायकलाई पनि उनले फरक रंगमा क्यानभासमा उतारेकी छन् । उनले भनिन्, 'मेरो क्यानभासमा गणेश छुट्दैनन् । नेपाली परम्परानुसार चार विनायक मान्ने गरिन्छ । उनीहरूको रिसर्च गरेर चित्रमा उतारेकी हुँ ।' हिन्दू संस्कृति मात्र नभई प्रदर्शनीमा उनको संस्कृतिको संयोजन भएको देखिन्थ्यो । उनले बौद्धधर्मस्थलसँगै इन्द्रजात्राका केही पक्षहरूलाई पनि प्रदर्शनीमा देखाइन् । बौद्ध भिक्षुहरूको वासस्थान रहेको अफगानिस्तानको बागोयना गुम्बालाई पनि उनले चित्रमा उतारेकी थिइन् ।

नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानकी प्राज्ञ समेत रहेकी उनको प्रदर्शनको अर्को आकर्षण पक्ष थियो 'थर्ड आई ।' मानिसहरूका हेर्ने दुईवटा आँखा मात्र हुदैनन् हेर्ने अर्को सूक्ष्म पक्ष पनि हुन्छ भनेर देखाउन खोजेको उनले बताइन् । दुईवटा आँखासँगै उनले तेस्रो आँखालाई टीकाका रूपमा देखाइन् । उनले विभिन्न रंगमा तेस्रो आँखालाई देखाएकी थिइन् । उनले भनिन्-'हामीले हेर्ने र देख्ने दुईवटा आँखामात्र बुझेका हुन्छौं तर हामीले हेर्ने अर्को सूक्ष्म पक्ष हुन्छ जसलाई मैले तेस्रो आँखाका रूपमा देखाएकी छु ।



Ribbon Entertainment Pvt. Ltd.
proudly presents
Mrs. Nepal World 2023
Congratulations!
Sita Subedi
MRS. NEPAL INTERNATIONAL
Prithivya Thapa
MRS. NEPAL WORLD
Srijana KC
MRS. NEPAL INTERNATIONAL
AYURVEDIC OKHATI®
सधै प्रयोग गरौं ।
भिटामिन ई युक्त ओखती आयुर्वेदिक फेस सोप
OKHATI Pain Relief Oil
जादुको छडी
OKHATI Ginger Hair Oil
FOR STRING, SOFT & SHINY HAIR
OKHATI® Ayurvedic Lip Balm
FOR DRY LIPS
With Vitamin E
ORGANIC HIMALAYAN HONEY WITH FRUIT
10gm
जडीबुटीको शक्ति ओखती
OKHATI Tulsi Tea
Immunity Booster Tea
OKHATI Ayurvedic TOOTHPASTE
OKHATI Ayurvedic TOOTHPASTE
100 ml
स्वास्थ्य जिवनयापनको लागि सधै ओखती सगैं रमाऔं
www.okhatinepal.com

सूर्य उपासनाको पर्व: छठ

देवेन्द्र अर्याल 'आँसु'

नेपालमा वर्षभरि विविध चाडपर्व मनाइन्छन् । तीमध्ये छठपर्व पनि एक हो । जुन पर्व तराई मधेसका हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले विशेष रूपमा मनाउँछन् । यो पर्व कार्तिक शुल्क षष्ठीका दिन मनाइन्छ । यो पर्वलाई सूर्य पूजनको उत्कृष्ट परम्पराका रूपमा लिइन्छ । त्यसो त सूर्य ऊर्जालाई आदिम कालदेखि नै प्रधान शक्तिका रूपमा लिइएको छ । यसको शक्ति वा स्रोतलाई विज्ञानले समेत स्वीकार गरेको छ । त्यसैले सांस्कृतिक, पौराणिक, धार्मिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिले समेत यो पर्वलाई महत्वपूर्ण पर्व हो भन्दा पनि अत्युक्ति हुँदैन ।

छठ पर्वको उत्पत्ति र नामकरण सम्बन्धमा विभिन्न कथन पाइन्छन् । संस्कृत भाषाको षष्ठी शब्दबाट छठ बनेको हो । षष्ठीको अपभ्रंश भएर नै छठी, छइठ, छैठ, छट्ठी एवं छठ शब्द बनेको देखिन्छ । यी सबै शब्दले छठ पर्वलाई नै बोध गराउँछन् । तीमध्ये छठी, छैठ, छठ बढी चल्तीका शब्दहरू हुन् । यस पर्वका इष्ट देवतालाई सुरज बाबा र छठी माई भनिन्छ । त्यसैले यो पर्वमा सूर्य देवता र छठी भगवती माईको पूजा एवं भजन-कीर्तन गरिन्छ । यो पर्वको प्रचलन महाभारतकालदेखि नै चलिआएको पौराणिक कथन छ । वनवासका क्रममा पाण्डवहरू एक वर्ष गुप्तवास बस्दा सूर्यको आराधना गरेका थिए । त्यसपछि नै यो पर्वको सुरु भएको मानिन्छ । यसरी हेर्दा छठ पर्वको प्रारम्भ द्वापरयुगबाट भएको देखिन्छ । तर सूर्य पुराणअनुसार कार्तिक शुक्ल षष्ठीका दिन सर्वप्रथम अत्रि ऋषिकी पत्नी अनुसूयाले सर्वप्रथम यो व्रत लिएकी थिइन् । त्यसैबेलादेखि नै छठ पर्वको थालनी भएको मानिन्छ ।

छठ कार्तिक शुक्ल चतुर्थीदेखि नै प्रारम्भ हुन्छ । यस दिन व्रतालुहरू स्नान गरी शुद्ध भएर शाकाहारी भोजन गर्छन् । यस दिनलाई नहा खाए भनिन्छ । पञ्चमीका दिन उपवास बसेर आफैंले खिर-पुरी तयार गर्छन् । त्यसपछि घरको पूजाकोठामा छठीमाईको पूजा गर्छन् । व्रतालुले चढाएको प्रसाद वा खरना परिवारका सदस्यले खान्छन् ।

षष्ठी तिथिमा गरिने उपासना वा पूजा-आराधना नै छठ हो । यही नै यस पर्वको महत्वपूर्ण आकर्षण हो । यस दिन ठेकुवा रोटी र भुसुवा लड्डु पनि बनाइन्छ । त्यसका साथै केरा, उखु, मुला, बेसार, मौसमी फल,

जटासहितको नरिवल आदिलाई बाँसको नाङ्लो वा टोकरीमा राखी व्रतालुहरू नदी, जलाशय वा तलाउमा पुग्छन् । त्यसको किनारामा जम्मा भएर केराको थम्बा वा उखुको लाँक्रोलाई माटोमा गाड्छन् । वरिपरि झिलिमिली बत्ती बालेर सबैतिर सजाउँछन् । त्यसपछि केराको फेदमा माटाको हात्तीको मूर्ति राखेर पूजा गर्छन् । व्रतालुहरू कम्मरसम्म पानीमा डुबेर अस्ताउन लागेका सूर्यलाई हात जोडेर ढोग्छन् र साँझमा अर्घ दिन्छन् । त्यसपछि त्यहाँ आरती, भजन-कीर्तन हुन्छ । कतिपय व्रतालुहरू रातभर जाग्राम बस्छन् । यस दिनको वातावरण निकै सुन्दर, आर्कषक र मनमोहक देखिन्छ । यस अवसरमा घन्कने गीत तथा लयले वातावरणलाई अझ आनन्दित तुल्याएको पाइन्छ । त्यो मनमोहक दृश्य अवलोकन गर्न वा आफ्ना मोबाइल वा क्यामेरामा कैद गर्न यस बेला नदी किनारामा मानिसको ठूलो भीड लाग्छ ।

त्यसको भोलिपल्ट वा सप्तमीको बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइन्छ । यसलाई भोरुकवा अर्घ भनिन्छ । त्यसपछि व्रतालुहरू छठको कथावाचन गर्ने वा श्रवण गर्ने काम गर्छन् । यसरी सूर्यपूजनको महत्वपूर्ण पर्व छठको पूजा समाप्त हुन्छ । सबैले छठीमाईको प्रसाद बाँडेर खान्छन् ।

यस पर्वमा व्रत बस्नाले शारीरिक आरोग्य र मनोकामना पूरा हुने धार्मिक विश्वास रहेको छ । यस पर्वमा घरभित्र र बाहिर भएका सबै सदस्य जम्मा भएर व्रत लिने चलन छ । यस अवसरमा परिवारको जेष्ठ र स्वस्थ्य महिलाको नेतृत्वमा यो व्रत बस्ने गरिन्छ । आफ्ना पति, छोराछोरी, नातिनातिना आदिको सुखशान्ति र भलाइका लागि वा परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्यका लागि यो व्रत बसिन्छ । यस पर्वमा व्रत बस्ने व्रतालुले आफ्नो शरीरलाई मात्र होइन वस्त्रलगायत खानपानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । व्रतको समयभरि शुद्ध वस्त्र पहिरिनुपर्छ भने पूजा सामग्री, प्रसाद, फलफूल सबै शुद्ध हुनुपर्छ ।

षष्ठी तिथिमा गरिने उपासना वा पूजा-आराधना नै छठ हो । यही नै यस पर्वको महत्वपूर्ण आकर्षण हो । यस दिन ठेकुवा रोटी र भुसुवा लड्डु पनि बनाइन्छ । त्यसका साथै केरा, उखु, मुला, बेसार, मौसमी फल, जटासहितको नरिवल आदिलाई बाँसको नाङ्लो वा टोकरीमा राखी व्रतालुहरू नदी, जलाशय वा तलाउमा पुग्छन् । त्यसको किनारामा जम्मा भएर केराको थम्बा वा उखुको लाँक्रोलाई माटोमा गाड्छन् ।

छठको महत्वपूर्ण विशेषता पारिवारिक मिलन पनि हो । छठपर्वले खासगरी पारिवारिक र सामाजिक सद्भाव वृद्धि गर्न उत्प्रेरकको भूमिका खेलेको पाइन्छ । यस पर्वमा कुनै प्रकारको भेदभाव वा छुवाछूत हुँदैन । सबै जात, वर्ग, धर्म, सम्प्रदायका मानिसहरू एकै ठाउँमा जम्मा भएर यो पर्व मनाउँछन् । शुभकामना आदानप्रदान गर्छन् । छठीमाईको प्रसाद बाँडेर खान्छन् । हर्ष र उमङ्गका साथ यो पर्वलाई स्वागत गर्दछन् । धनी, गरिब, कुनै जात, वर्ग, भाषाभाषी, धर्म वा सम्प्रदायको भनेर कसैले पनि भेदभाव गर्दैनन् । सबैले मिलेर एकापसमा यो पर्व मनाउँछन् । त्यसैले यसलाई सांस्कृतिक एकताको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ ।

अचेल छठपर्व मिथिलामा मात्र सीमित रहेको छैन । यस पर्वको महत्व र सर्वव्यापकता बोध गर्नेहरूले यो पर्वलाई अपनाउन थालेका छन् । तराई मधेसका मैथिली, भोजपुरी, थारु अवधी भाषाभाषीहरूबाहेक अन्य नेपाली भाषीहरूले पनि छठ मनाउन थालेका छन् । तराई मधेसका जिल्ला वा ठाउँलगायत देशका विभिन्न भागमा यो पर्वको प्रभावकारिता बढिरहेको छ । यो पर्व काठमाडौंमा विशेष उल्लासका साथ पछिल्ला केही वर्षदेखि मनाउन थालिएको छ । अब छठ पर्वलाई कुनै स्थान विशेषको पर्व भनेर संकुचित दृष्टिले हेर्न वा व्यवहार गर्न मिल्दैन । यो हामी सम्पूर्ण नेपालीहरूको साझा पर्व हो ।

छोटो केशमा अभिनेत्री

केही समयअघि अभिनेत्री केकी अधिकारीले इन्स्टाग्राममा 'चेन्ज इज ब्युटीफुल बाल्ड इज ब्युटिफुल' क्याप्सन लेख्दै आफ्नो फरक लुक्स सार्वजनिक गरिन् । उनले आफूलाई केश खौरिएको लुक्समा देखाएकी थिइन् । 'ह्वाई नट' भनेर प्रश्न गर्दै उनले अर्को मुडुलो केश बनाएको भिडियो राखेकी थिइन् । महिलाको केश लामै हुनुपर्छ भन्ने उनको मानसिकताबाट माथि उठेर युवतीहरू मुडुलो केशमा अझ बोल्ड हुने आशय व्यक्त गरिन् । उनको यो फरक लुक्स भने चलचित्र 'बोक्सीको घर' का लागि थियो । उनको यो लुक्स चलचित्रमा भूमिकाका लागि थियो तर छोटो केशमा महिलाहरू अझ आकर्षण हुने सन्देश उनले दिएकी थिइन् । कालो, लामो र राम्रो केशलाई महिलाको सौन्दर्यसँग जोड्ने गरिन्छ । तर सुन्दर हुनलाई केश पाल्नैपर्छ भन्ने मान्यता भने पछिल्लो

समय हट्दै गएको देखिन्छ । धेरै बलिउडका अभिनेतृहरूले छोटो कशेलाई फेसनका रूपमा अगाडि बढाएका छन् । यही ट्रेन्ड नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा पनि देखिँदै गएको छ । चलचित्रमा अभिनय गर्ने महिला कलाकारहरू पनि फरक भूमिकामा देखिन थालेका छन् । कथाअनुसार आफूलाई बनाउन अभिनेतृहरू सक्रिय छन् । कतिपय कलाकारहरूले चलचित्रको क्यारेक्टरका लागि केश काटेका छन् त कतिपयले आफ्नो इच्छामा केश छोटो बनाउन थालेका छन् ।

केशले पनि महिलाहरूको सौन्दर्यमा फरकपन आउने गरेको छ । चलचित्र आमाका लागि सुरक्षा पन्तले केश काटिन् । उनले केश छोटो मात्र होइन पूरै मुडुलो नै पारिन् । चलचित्रमा फरक पात्रका रूपमा उनले आफूलाई फरक रूपमा प्रस्तुत गरेकी छन् । उनको यस चलचित्रमा केशको चर्चासँगै राम्रो अभिनयको चर्चा भयो । उनले जिम्मेवारीको हिसाबले छोरा बराबर छोरी हुन सक्छन् भन्ने सन्देश चलचित्रमार्फत दिएकी थिइन् । केश मुण्डन बनाउने अर्की अभिनेतृ हुन्-नम्रता श्रेष्ठ । उनले पनि चलचित्र 'जाइरा' का लागि केश मुण्डन गरिन् । अभिनेतृ नम्रता श्रेष्ठले केश मुण्डन गरेकी थिइन् । राम्रो चलचित्रका लागि उनले केश काटेकी थिइन् । यो चलचित्रबाट उनको फरक लुक्स भएकाले पनि धेरै दर्शकहरूले उनको यो फरक लुक्सलाई मन पराए । उनले आफूले चलचित्रमा पात्रअनुसार राम्रो गर्नका लागि केश काटेको बताएकी छन् ।

फेसनमा सचेत हुने भएकाले नायिकाहरूले केशमा पनि उत्तिकै ध्यान दिन्छन् । छोटो केशमा रमाउने पुरानी अभिनेतृ हुन्-गौरी मल्ल । गौरी मल्लले पनि जापानमा बस्दा नै केश मुन्डन गरेकी थिइन् । आफू युवावस्थामा हुँदा इन्डियन मोडल पर्सिस खम्बाबाट प्रभावित थिइन् । घरमा हुँदा परिवारले काट्न नदिएपछि केश खौरिन जापान पुग्नुपर्‍यो । सधैं छोटो कपालमा देखिने उनी हालै क्रिउकट भनिने छोटो हेयर स्टाइलमा देखिइन् । उनको नयाँ हेयर स्टाइलले चर्चा बटुल्यो । उनले छोटो कपाल कुनै क्यारेक्टरका रूपमा नभई आफ्नो इच्छानुसार यो हेयर स्टाइलमा देखिन मन लागेको बताइन् । थुप्रै चलचित्रमा अभिनय गरेर निर्देशकसम्म बनेकी झरना थापा पनि केश खैरिएर नयाँ लुक्समा देखिइन् । तिरुपति बालाजी तीर्थयात्रामा गएकी उनले आफ्नो मनोकांक्षा पूरा हुने विश्वासका साथ आफ्नो कपाल चढाएकी हुन् । अभिनेतृ निशा अधिकारीले केश मुण्डन गरेसँगै आफूले प्रत्येक क्षण आनन्द लिएको बताइन् । म स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न चाहन्छु भन्दै उनले केश मुण्डन गरेको बताइन् ।

बलिउडमा पनि ट्रेन्ड

अभिनेतृहरूले केश खौरिने र छोटो पार्ने ट्रेन्ड बलिउडमा व्याप्त छ । अमिर खानद्वारा निर्देशित चलचित्र पिके चलचित्रको जति चर्चा भयो त्यति नै चलचित्रमा अनुष्का शर्माले खैरिएको केशको पनि भयो । उनले केश मुण्डन गरेपछि फ्यानहरूको प्रशंसा बटुलेकी थिइन् । आमिर खानकै अर्को चलचित्र दंगलमा अभिनेतृ फातिमा सानो ब्वाइज कटमा देखिएकी थिइन् । बलिउड सोनाक्षी सिन्हा छोटो समयमा बलिउडमा स्थापित अभिनेतृ हुन् । उनी फरक-फरक लुक्समा चलचित्रमा देखिन्छिन् । कंगना रनौत र अनुष्का शर्माको छोटो केश देखेर धेरैको केश छोट्याउने ट्रेन्ड नै चल्यो ।

फेसनमा सचेत हुने भएकाले नायिकाहरुले केशमा पनि उत्तिकै ध्यान दिन्छन् । छोटो केशमा रमाउने पुरानी अभिनेतृ हुन्-गौरी मल्ल । गौरी मल्लले जापानमा बस्दा नै केश मुन्डन गरेकी थिइन् ।

समाजसेवी अनु

अनु उर्मिला शेरचनकी आमालाई समाजसेवा औधी मनपर्थ्यो । त्यसको छाप उनलाई सानैदेखि थियो । आमाको मृत्युपछि भने उनी समाजसेवामा नै सक्रिय भइन् । उनलाई गरिब एवं असहायलाई सहयोग गर्न मन पर्छ । पाँच जना छोराछोरीमध्ये उनी मात्रै स्वदेशमा छिन् । सुरुवाती समयमा उनले आफैं र परिवारको सहयोगमा समाजसेवा गर्न थालिन् । भूकम्प र कोरोनाले उनको सेवालाई थप प्रोत्साहन गऱ्यो । उनले भूकम्पमा राहत र विद्यार्थीलाई किताब-कापी बाँड्ने काम गरिन् । कोरोनाको समयमा पनि रोगको प्रवाह नगरी उनी सेवामा लागिन् । उनले विभिन्न ठाउँमा खाद्यान्न वितरण गरिन् । आफ्नै परिवारबाट केही कटौती गरेर अशक्त एवं असहायहरूलाई सहयोग गरिन् । उनले भनिन्-'कोरोनाको समयमा धेरै खटिएर काम गरें । आफ्नै क्षमताले आफ्नै खर्चमा खाद्यान्न एवं लत्ताकपडा जुटाएँ ।' विपत्को समयमा मात्र नभई अरु समयमा पनि उनी सहयोगमा जुटेकी हुन्छिन् । उनी आर्थिक कारणले पढाइ रोकिएका विद्यार्थीहरूलाई होस् वा जाडोमा लत्ताकपडा नभएका व्यक्तिहरूको सहयोगमा रहन्छिन् । छोराछोरीको जन्मोत्सव होस् वा अरु कुनै कार्यक्रम आश्रममै गर्छिन् । उनी भन्छिन्-'घरमा हुने खर्च अरुका लागि किन नगर्ने भन्ने सोच आउँछ, त्यसैले पनि हरेक कार्यक्रम आश्रममा गर्ने गरेकी छु ।' उनलाई सहयोगमा आत्मसन्तुष्टि मिलेको छ ।

चलचित्रमा कमब्याक रेखा

लामो समयपछि अभिनेतृ रेखा थापा चलचित्रमा फर्किएकी छन् । ज्ञानेन्द्र देउजाको निर्देशन रहेको चलचित्र 'उपहार' मार्फत कमब्याक गरेकी हुन् । थापाले यसअघि थुप्रै हिट चलचित्र दिइसकेकी छन् । आमा बन्ने तयारीमा रहेकी उनका श्रीमान् बलराम शाही ठकुरी चलचित्रका निर्माता छन् । चलचित्रमा रेखासँगै, पूजा शर्मा, वेनीशा हमाल, मुकुन भुसाल, तेज गिरी र समर्पण थापालगायतको अभिनय रहने बताइएको छ । उक्त फिल्म रेखा फिल्म्स र गपनगढी सिनेमाको संयुक्त ब्यानरमा तयार भएको हो ।

कुसुमको छलाङ

गायक प्रकाश सपुतको गीत 'सकम्बरी' सँगै चर्चामा आएकी हुन् कुसुम शर्मा । यही गीतले उनलाई चर्चाको शीखरमा पुऱ्यायो । 'सकम्बरी'पछि कुसुम अभिनित दुईवटा म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक भइसकेका छन् भने केही म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक हुने क्रममा छन् । देशमा मात्र नभै विदेशमा पनि उनको माग बढ्न थालेको छ । उनी अन्तवार्ता देखि म्यूजिक भिडियोको अभिनयमा व्यस्त भइन् । हाल उनी म्यूजिक भिडियो हुँदै चलचित्र 'सञ्जीवनी'को तयारीमा छन् । योसँगै उनले चलचित्रको यात्रा पनि अगाडि बढाएकी छिन् ।

गायिका सज्जाले गरिन् हिमाल आरोहण

गायन रियालिटी शो नेपाल आइडलकी विजेता सज्जा मैनालीले हिमाल आरोहण गरेकी छन् । उनले ५ हजार ९२२ मिटर अग्लो जुगल हिमाल आरोहण गरेकी छन् । उनले 'कलामा महिला सहभागिता' नारासहित आरोहण गरेकी हुन् । सामाजिक सञ्जालमा खुसी बाँड्दै उनले 'कलामा महिला सहभागिता' बढाउन जरुरी रहेको बताएकी छन् । सामाजिक सञ्जालमा उनले लेखेकी छन्-'कलामा महिलाहरू' को आरोहण नारासहित सबै महिलाको प्रतिनिधित्व गर्न पाउँदा म धेरै खुसी छु । महिला भएको नाताले मैले सधैं महिलालाई प्रोत्साहन गर्ने र सकेसम्म उनीहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्ने सपना देखेकी थिएँ र मैले यो गर्ने मौका पाएँ । त्यसैले मैले सक्दो प्रयास गरें । यो आरोहण सबै महिलाका लागि हो । म धन्य छु ।

हरेक पल खुसीसाथ बिताउनुपर्छ

आश्रा भट्टराई, *मार्केटिङ कन्सल्ट्यान्ट, कोकाकोला नेपाल*

मार्केटिङ प्रोफेसनल तथा ब्रान्ड म्यानेजर आश्रा भट्टराई यसअघि एसियन पेन्टमा कार्यरत थिइन् । अमेरिकाको ब्रान्डाइज युनिभर्सिटी म्यासाच्युसेट्सबाट एमबीए गरेकी उनले आफ्नै देशमा फर्किएर आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गरिरहेकी छिन् ।

अहिले केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

कोकाकोलाका आगामी वर्षका क्याम्पियनहरू चलिरहेका छन्, तिनैमा व्यस्त छु ।

कर्पोरेट क्षेत्रमा महिलाका समस्या र चुनौतीहरू के-कस्ता छन् ?

मूल कुरा भनेको महिलाले घरमा चित्त बुझाउनुपर्ने र मनाउनुपर्ने नै ठूलो चुनौती हो किनभने महिलाबाट परिवारमा बढी अपेक्षा राखिन्छ । महिलामा पुरुषको जत्तिकै क्षमता छ जस्तो गरेर महिलासँग 'डिल' गरिँदैन । सुरक्षा तथा सुविधाका कुरामा पनि अझैसम्म समस्या नै छन् ।

एउटी महिला दक्ष र प्रोफेसनल हुनका लागि आवश्यक तीन चीज बताइदिनुस्

पहिलो कुरा अरुले के भन्लान् भनेर सोच्नु भएन । दोस्रो पुरुषभन्दा बढी मेहनत गर्न तयार हुनुपर्छ र तेस्रो कुरा इच्छाशक्ति चाहिन्छ ।

नेपाली युवा तथा महिलाको विकास र समृद्धिका लागि के आवश्यक देख्नुहुन्छ ?

मुख्य कुरा त महिला परनिर्भर छन्, यिनीहरूले गर्न सक्दैनन् भन्ने सोच हटाउन जरुरी छ । यसका लागि सरकारी तहबाटै शिक्षा र सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिनुपर्छ ।

तपाईंले आजसम्म भेटेको स्मार्ट व्यक्ति ?

मैले भायोनेटमा काम गर्दाका प्रबन्ध निर्देशक सेवा पाठक (उहाँको क्षमता, बुद्धिमत्ता र व्यक्तित्वसँग म निकै प्रभावित थिएँ) ।

तपाईंसँग बाँच्नका लागि एकदिन मात्रै समय छ भनियो भने त्यो समयमा के गर्नुहुन्छ ?

मेरो आमाबुवा, श्रीमान् र छोरीसँग ती सुन्दर पलहरू बिताउँथें ।

तपाईंलाई मन पर्ने मौसम कुन हो र किन ?

प्रोफेसनल देखिन गर्मी सिजन नै राम्रो हो ।

केही नयाँ योजना र सन्देश छन् कि ?

मेरो बच्चैदेखिको इच्छा डान्स सिक्ने योजनामा छु । सम्पूर्ण महिलाहरूका लागि म के भन्न चाहन्छु भने आफूले कसैको कुभलो गरेको छैन भने आफूलाई पूर्ण ठान्नुपर्छ । अरुको धारणा आफूमा हावी हुन दिनु हुँदैन । जीवनका हरेक पल खुसीसाथ बाँच्नुपर्छ ।

दिमाग लगाऔं
जापानिज टेक्नोलोजी वाला
पेन्ट चलाऔं
बढी टिकाऊ
JAPANESE प्रविधि
बढी COVERAGE
KNP NEROLAC
KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN
NEROLAC BEAUTY
NEROLAC EXCEL
NEROLAC IMPRESSIONS
NEROLAC EXCEL

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), **Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097**

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206